



# دایرة المعارف هیپنوتیزم

پدیده‌های اصیل هیپنوتیزم آموزشی و نمایشی

دکتر سیدرضا جمالیان

اورماند مک‌گیل



# دایرة المعارف هیپنوتیزم

پدیده‌های اصیل هیپنوتیزم آموزشی و نمایشی

تألیف: اورماند مک‌گیل

ترجمه: دکتر سیدرضا جمالیان



انتشارات جمال الحق



انتشارات جمال الحق: خیابان ۱۷ شهریور، انتهای خیابان سعیدی،

۱۲ متری شهید آموزنده فرد، پلاک ۸۸، کد پستی: ۱۷۷۴۶

دایرة المعارف هیپنوتیزم (پدیده‌های اصیل هیپنوتیزم آموزشی و نمایشی)

نویسنده: اورماند مک‌گیل

مترجم: دکتر سید رضا جمالیان

ویراستار: زین العابدین مرتضویان

ناشر: انتشارات جمال الحق

چاپ: اسلامیہ

تیراژ: سه هزار جلد

چاپ دوم: ۱۳۷۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

*For Magicians Only*

# THE ENCYCLOPEDIA OF GENUINE STAGE HYPNOTISM

By Ormond McGill

Illustrations by MAC

Published by  
**Abbott's Magic Novelty Co.**  
Colon, Michigan



اورماند مک گیل، نویسنده کتاب

# فهرست مطالب

| صفحه | عنوان   |
|------|---|
| ۱۱   | مقدمه مؤلف  |
| ۱۷   | مقدمه مترجم   |
| ۱۹   | بخش اول: با دقت سوژه اول را انتخاب کنید   |
| ۲۴   | بخش دوم: برخی از آزمونهای مقدماتی دیگر  |
| ۳۷   | بخش سوم: آزمایشهایی در شرایط بیداری   |
|      | قفل کردن دستها به یکدیگر - سفت کردن پاها - سفت کردن دست - عدم توانایی صحبت کردن - چسبیدن چوبدستی به دستها - عدم قدرت و توانایی برخاستن - آزمون مژه - آزمون احساس خارش - چسباندن پلکها به یکدیگر   |
| ۶۰   | بخش چهارم: چگونگی هیپنوتیزم کردن  |
| ۷۰   | بخش پنجم: چند روش دیگر برای هیپنوتیزم کردن  |
|      | روش سیدنی فلاورز - روش دوايت سالیسبوری - روش هربرت فلینت - روش اورماند مک گیل   |
| ۹۵   | بخش ششم: پدیده‌های هیپنوتیزمی در شرایط خلسه   |
|      | چسبیدن پلکها به یکدیگر - چسبیدن به صندلی - پیدایش انجماد عضلانی دردست - ایجاد پدیده خوابگردی یا سومانامبولیسم - توهم دیدار یک دختر به جای چوب جارو - دیدار یک قناری - بیدار شدن ولی چسبیدن به صندلی -   |
| ۱۰۷  | بخش هفتم: تجربیات بیشتر در شرایط هیپنوتیزمی   |
|      | رؤیت دریاچه و انجام ماهیگیری - رؤیت گل سرخ و ارائه سخنرانی - انواع تجربیات هیپنوتیزمی - سیر قهقهه‌رایی در زمان - ایجاد خاطره دروغین - فراموش کردن اسم - ایده‌های توهمی و هذیانی - نشستن بر روی صندلی خیالی - نمایش چند ادراک توهمی جالب - تغییرات فیزیولوژیک شگرف - شفا بخشی یا ایجاد |

بیماری - انواع توهمات مثبت و منفی هیپنوتیزمی - تلقینات بعد

از هیپنوتیزمی - شرطی کردن سوژه برای هیپنوتیزم سریع بعدی

بخش هشتم: پدیده‌های خارق‌العاده در شرایط هیپنوز ۱۲۹

روشن بینی - هیپنوتیزم و ادراکات خارج از حسی

بخش نهم: نحوه بیدار کردن سوژه‌های هیپنوتیزمی ۱۴۲

بخش دهم: نگاه اجمالی به تئوری هیپنوتیزم ۱۴۶

بخش یازدهم: سؤالات و جوابها ۱۵۱

آیا هیپنوتیزور قدرت اراده زیادی دارد؟ - آیا افراد ضعیف‌اراده

زودتر از افراد دارای اراده قوی هیپنوتیزم می‌شوند؟ - آیا می‌توان

فردی را برخلاف میلش هیپنوتیزم کرد؟ - آیا می‌توان با ترساندن،

فردی را هیپنوتیزم کرد؟ - آیا هیپنوتیزور می‌تواند سوژه را مجبور

به کارهای غیراخلاقی کند؟ آیا خانمها راحت‌تر از آقایان

هیپنوتیزم می‌شوند؟

بخش دوازدهم: برخی از تلقینات مفید ۱۵۸

اعتماد حاضران به خودتان را زیادتر کنید - لاف نزنید و اغراق

نگوید - به قولهای خود پایبند باشید - روش چرخاندن سر را به

کار ببرید - خیلی آهسته به بالای جمجمه ضربه بزنید - به روی

کره چشمان او فشار آورید - تکمیل تلقینات لفظی - ترکیب

تکنیکها - ایجاد هیپنوتیزم پذیری سوژه برای نوبتهای بعد -

هیپنوتیزم کردن در خواب طبیعی - هیپنوتیزم کردن همزمان یک

گروه - تلقینات بعد از هیپنوتیزمی - هیپنوتیزمی کردن از طریق

تلفن - هیپنوتیزم کردن از طریق نامه - انتقال کنترل هیپنوتیزمی -

آزمونی برای تحقیق پیرامون وجود هیپنوتیزم - توهم چشایی یا

دیداری - ایجاد توهم خیلی راحت‌تر از پیدایش هذیان است! -

ایجاد بی‌دردی - ایجاد کاتالپسی یا انجماد عضلانی - تند و کند

کردن ضربانات قلب یا نبض - ایجاد سرخی در صورت یا پوست

سوژه - حفاظت افراد در مقابل هیپنوتیزم شدن ناخواسته - بیدار

کردن با پاسهای به سمت بالا - بیدار کردن سوژه‌های مشکل -



بیدار کردن سوزه‌ای که توسط دیگری هیپنوتیزم شده - با اعتماد  
به نفس سوزه را بیدار کنید - تمرین کنید! تمرین کنید! تمرین  
کنید!

بخش سیزدهم: آشنایی با اصول هیپنوتیزم نمایشی ۱۷۷

بخش چهاردهم: سخنرانی افتتاحیه ۱۸۶

بخش پانزدهم: نمایش پدیده‌های هیپنوتیزمی در صحنه ۲۰۳

اولین آزمون گروهی «امتحان روحیه هیپنوتیزمی» - آزمون سقوط  
از طرف پشت - آزمون سقوط به سمت جلو - آزمون نشستن بر  
روی صندلی - دومین آزمون گروهی - آزمون چسبیدن دستها به  
یکدیگر - سومین آزمایش گروهی «قفل کردن دستها در یکدیگر»  
- آزمون بازماندن دهان - چهارمین برنامه گروهی «چسباندن نوک  
انگشتان به هم» - پنجمین برنامه گروهی «گم کردن محل نوک  
انگشتان» - ششمین آزمون گروهی «تست دستهای لرزان» - آزمون  
لرزش پاها - تستهای لکنت زبان، قفل شدن دهان و فراموشی نام -  
آب سنگین «لرزش دست در زمان آب ریختن - مستی با لیوانی  
آب» - ایجاد خلسه هیپنوتیزمی - هفتمین آزمون گروهی  
«هیپنوتیزم گروهی» - پرواز دست گروهی - آزمایش ترک سیگار -  
هیپنوتیزم کردن از میان تماشاچیان - آزمون چرخیدن دستها به  
دور یکدیگر - آزمون مشاهده قناری - آزمون ایجاد هیپنوتیزم آنی  
یا بسیار سریع - آزمون ایجاد فراموشی - آزمون مشاهده فیلم  
سینمایی - اوج تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

بخش شانزدهم: تجربیات بیشتری در پدیده‌های هیپنوتیزمی ۲۸۰

کشیدن سوزه به دنبال خود - آزمون زنجیره دستهای به هم پیوسته  
- خوابیدن سوزه در بین تماشاچیان - سیر قهقراپی در زمان -  
سبقت گرفتن برگذر زمان - تغییرات شخصیتی - تبدیل سوزه به  
یکی از شخصیت‌های معروف - خواندن آواز یا نواختن یک آلت  
موسیقی - تغییر جنسیت - قدم زدن متمادی و خواب راحت  
ظولانی - دیواره نامریی یا خط جادویی - آزمون بینی لاستیکی -  
آزمون رؤیت حضار خنده‌دار - سکه اعجاب برانگیز و جادویی -

صندلی سوزان - ریختن آب در داخل جیبها - آزمون لگن آرد -  
مادر و فرزند - مسافرت هوایی خیالی - آزمون سرد و گرم شدن -  
حمله زنبورها - یک تذکر عاقلانه.

#### بخش هفدهم: شاهکارهای پراحساس ۲۹۲

ایجاد تغییر در جریان خون - ایجاد تغییر در ضربانات قلب و  
نبض - عبور سوزن از پوست و گوشت - تأثیرگذاری بر حواس  
چشایی و بویایی - آزمون قدیمی انجماد عضلانی تمام بدن -  
آزمون شکستن سنگ بر روی سینه - هیپنوتیزم کردن تمام جمعیت  
- تجربیات فوق طبیعی هیپنوتیزم در صحنه - هیپنوتیزم کردن از  
طریق رادیو - خواب در ویتترین

#### بخش هیجدهم: اعمال شعبده بازی در هیپنوتیزم ۳۱۲

سرگرمی خصوصی «روش خیره شدن به گوی بلورین» - تکنیک  
میله جادویی - عملیات هیپنوتیزمی دکتر کیو - روش هیپنوتیزم  
کردن دکتر کیو - روش عادی کیو در نمایشهای هیپنوتیزمی -  
هیپنوتیزم از طریق مبارزه یا زورکی - هیپنوتیزم غیرمنتظره - قفل  
شدن دستها به هم - روش ایجاد درد دندان.

#### بخش نوزدهم: اسرار فاش نشده نمایشهای هیپنوتیزمی ۳۳۶

حالت انتظار - شرایط صحنه - اهمیت چیزهای مهم - مقبولیت  
عامه - هرگز مبارزه و مقابله نکنید - مسئولیت سوژه - احترام و  
تشکر - اهمیت داشتن یک برنامه مشخص - اندازه گروه داوطلب و  
ویژگیهای آنان از لحاظ سن و جنس - قضاوت درباره گروه  
داوطلب - استفاده از سوژه‌های خوب مخفی شده در بین  
تماشاچیان - اسراری از هیپنوتیزم گروهی - ارائه تدریجی و  
پیشرونده برنامه‌ها - تنش فراوان هیپنوتیزم صحنه - اهمیت تکرار  
و وضوح تلقینات - یک تلقین در یک زمان - انتظارات اغراق آمیز  
و بیش از حد نداشته باشید - استفاده بموقع از بهترین سوژه -  
عمق خلسه در عملیات هیپنوتیزم صحنه - نگهداشتن سوژه‌ها در  
حالت خلسه - تظاهر به هیپنوز - گول زدن یا تقلب ارادی.

#### بخش بیستم: هیپنوتیزم به عنوان سرگرمی ۳۵۲

اصول هیپنوتیزم نمایشی جدید - نحوه اجرای هیپنوتیزم صحنه -  
 قانون اول: هرگز به کارهای مسخره دست نزنید - قانون دوم: هرگز  
 سوژه خود را مسخره نکنید - قانون سوم: به نمایشهای خود رنگ  
 عملی بدهید - قانون چهارم: نسبت به تماشاچیان صادق باشید -  
 قانون پنجم: داوطلبان را به هیپنوتیزم شدن علاقه مند کنید -  
 قانون ششم: همیشه تماشاچیان حاضر در محفل را سرگرم کنید -  
 آمیزش برنامه های ساحرانه با هیپنوتیزم - ایجاد و آفرینش  
 روشهای نو - پیدایش پدیده ها برای تماشاچیان قابل درک باشند  
 - تأکید و تقویت پدیده های ایجاد شده - عوامل سرعت و زمان در  
 برنامه های هیپنوتیزم - رئوس برنامه های هیپنوتیزم نمایشی.

#### بخش بیست و یکم: وسایل مورد نیاز در هیپنوتیزم نمایشی ۳۶۵

صندلیها - پرده های جلوی صحنه - نورپردازی - میکروفن -  
 موسیقی - ضمایم و وسایل دیگر مورد نیاز بر روی صحنه -  
 دستیاران - لباس - برخی از شگردهای شغلی: مغناطیسی کردن  
 انگشتان دست - نگاه هیپنوتیزمی - لگن آب مغناطیسی شده - عطر  
 و ادوکلن - هیپنوتیزم کردن به زور و قلدری - برخی از پدیده های  
 اسرارآمیز دیگر: هیپنوتیزم کردن گیاهان - هیپنوتیزم کردن  
 حیوانات - هیپنوتیزم کردن قورباغه - هیپنوتیزم کردن لوبستر یا  
 خرچنگ دریایی - هیپنوتیزم کردن جوجه - هیپنوتیزم کردن  
 خوکچه هندی - هیپنوتیزم کردن خرگوش - آزمون احساس  
 شیرینی شدید در دهان - پاندول شورول.

#### بخش بیست و دوم: هیپنوتیزم کردن با وسایل مکانیکی ۳۹۳

هیپنوتیزم به کمک یک منبع نوری پر قدرت - دکمه یا هیپنوگراف  
 هندی - مارپیچ ایجاد کننده هیپنوتیزم - مارپیچ هیپنوتیزم کننده  
 برای هیپنوتیزم فردی - آینه هیپنوتیزم کننده - چراغ ریتمیک -  
 هیپنوتیزم به کمک الکتریسته - نوسان دهنده مافوق صوت

#### سخن پایانی ۴۰۴

#### بخش ضمیمه: موضوع سهل و ممتنع «عمق خلصه» ۴۰۶

#### فهرست سایر آثار مترجم با تفکیک موضوع ۴۱۳

به نام خداوند جان و خرد

## مقدمه مترجم

پس از ترجمه حدود دوازده کتاب بسیار ارزنده و جدید از اساتید بزرگ هیپنوتیزم جهان، زمانی که به کتاب «دایرةالمعارف پدیده‌های اصیل هیپنوتیزمی» دست یافتم، دچار وجد و هیجان زایدالوصفی گردیدم. به نظرم آمد که بدون این کتاب، محال است طرفداران هیپنوتیزم پزشکی ایران بتوانند این امید را پیدا کنند که در آینده نزدیک «استادان بسیار دانشمند و ماهر» در زمینه هیپنوتیزم علمی و عملی داشته باشند.

در عصر ما نه تنها در ایران، بلکه در سایر نقاط جهان نیز هیپنوتیزم نمایشی در سیرکها و کاباره‌ها ممنوع و منسوخ شده و تنها اماکنی که در آنها پدیده‌های شگرف و جذاب هیپنوتیزم به معرض نمایش گذاشته می‌شود، صحنه‌های کلاسها و آمفی‌تئاتر دانشکده‌های پزشکی، دندانپزشکی، مامایی و سایر رده‌های پزشکی است. تماشاچیان این صحنه‌ها افرادی کنجکاو و ساده‌لوح نیستند که برای دیدن برنامه‌های سرگرم‌کننده یا احیاناً سحرآمیز بلیط این نمایشها را خریده باشند، بلکه استادان، دانشیاران، استادیاران، مربیان، رزیدنتها، انترنها و دانشجویان رده‌های پزشکی هستند که به منظور استفاده از قابلیتها و استعدادهای شگرف و گسترده هیپنوتیزم و برای از بین بردن درد، بیماری، ناتوانی و الگوهای ناهنجار رفتاری در بیماران، در سالنها و آمفی‌تئاترها گرد می‌آیند.

در پاییز ۱۳۷۱ پس از شرکت در برگزاری حدود ۱۷ کلاس و آموزش بیشتر از ۵۰۰ نفر از کادرهای پزشکی، با دسترسی اینجانب به این کتاب، احساس می‌کردم سطح کارهای عملی‌ام در کلاسها جهش

حیرت‌انگیزی پیدا کرد و آموزش روشهای بسیار سریع هیپنوتیزم و ارائه پدیده‌های هیپنوتیزمی اصیل که از این کتاب آموخته بودم، برای اهداف آموزش و درمانی بسیار سودمند واقع شده است.

با آنکه در برگردان این کتاب اصالت ترجمه مراعات و تمام کتاب بدون اندک حذف و نقصانی ترجمه شده، ولی کوشش شده است ترجمه بیشتر یا عمدتاً در راستای اهداف آموزشی متمرکز باشد و گاه مطالب جدید و جالبی به متن اضافه شده که یکی از آنها بخش ضمیمه پیرامون تلقین‌پذیری یا جدول عمق خلسه است.

ترجمه این کتاب - همچنین تأسیس، بسط و شکوفایی انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران - بدون تردید مرهون علاقه و حمایت همکار گرامی جناب آقای دکتر هادی منافی از این دانش مرموز و دل‌انگیز است که در تمام این مدت با بزرگواری سالن سازمان نظام پزشکی و سازمان حفاظت محیط زیست را برای اهداف آموزشی در اختیار انجمن قرار داده و با قبول ریاست انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران - و نیز حضور مستمر در کلاسها - ضمن تشویق و ترغیب دوستان این علم، به کلاسها ارزش و اعتبار بیشتری عطاء کرده‌اند.

ترجمه این کتاب را به همکاران عزیزم در انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران و تمام دوستان علم و هنر هیپنوتیزم - از جمله فرزندان عزیزم بهنام و بهمن - تقدیم می‌کنم. از خداوند بزرگ آرزو می‌کنم آثار و برکات هیپنوتیزم نصیب بیماران و دردمندان شده و هیپنوتیزم همیشه در جهت خیر و صلاح مردم مورد استفاده قرار بگیرد.

در پایان ذکر این نکته را لازم می‌دانم که تمام عکسهای کتاب همان عکسهای متن اصلی بوده که عیناً به چاپ رسیده است و لباسی که بر تن هیپنوتیزور ملاحظه می‌کنید، لباس رسمی یا اسمو کینگ هیپنوتیزور است که قسمت پشتی آن بلندتر می‌باشد و این امر شاید برای عده زیادی

از خوانندگان ما غیرعادی جلوه کند درحالی این لباس برای دست‌اندرکاران این رشته کاملاً عادی و طبیعی است.

واژه «ساحری» و «جادویی» که در قسمتهایی از این کتاب مورد استفاده قرار گرفته معنایی غیر از پدیده‌های بسیار جالب و حیرت‌انگیز ندارد و در عصر ما تنها پدیده‌های پیچیده علمی است که سیمایی ساحرانه و جادویی دارند.

جامعیت و کمال این کتاب، همکاران عزیز را از دو نکته بسیار مهم زیر بی‌نیاز نخواهد کرد:

۱. هر قدر می‌توانند با مطالعه کتابها و مجلات هیپنوتیزم علمی پزشکی به حجم دانش خود بیفزایند.

۲. هر اندازه که می‌توانند بیشتر و بیشتر تمرین کنند و هرگز به آنچه می‌دانند - هر چند وسیع و عمیق هم باشد - بسنده و قناعت نکنند.

همواره به یاد داشته باشیم ملت ما در هزاران سال قبل در زمینه هیپنوتیزم در جهان پیشرو و در اوج بوده و ما هم باید بکوشیم در هیپنوتیزم و هیپنوتیزم درمانی در جهان امروز به مقام بسیار رفیعی دست یابیم. هدف از ترجمه و انتشار این کتاب آن است که:

الف: هر فردی با مطالعه تنها یک کتاب بتواند اطلاعات وسیع و اصیلی در زمینه هیپنوتیزم و پدیده‌های هیپنوتیزمی کسب کند.

ب: برای دانشجویان و فارغ‌التحصیلان بیشتر از یکصد دانشکده پزشکی و دندانپزشکی و بیشتر از این تعداد دانشکده‌های مامایی ایران «استادانی دانشمند و ماهر» تربیت شود. این افراد باید:

۱. از طریق مطالعه کتابهای جدید هیپنوتیزم علمی، هر چه بیشتر «اطلاعات تئوری» خود را افزایش دهند.

۲. از طریق شرکت در کلاسهای هیپنوتیزم علمی پزشکی به «مهارتها و تکنیکهای عملی» برتر دسترسی پیدا کنند.

۳. با مطالعه این کتاب و تمرین زیاد بر روی نمونه‌های ذکر شده و ایجاد پدیده‌های اصیل هیپنوتیزمی در شرایط متنوع همراه با دقت و سرعت زیاد، «الگوهای رفتاری یک استاد هیپنوتیزم» را بیاموزند.

در روزگاری که هیپنوتیزم نمایشی در آمریکا جاذبه و اعتبار زیادی داشت، اورماند مک گیل با برنامه‌های هفتگی خویش از طریق کانال تلویزیونی A B C آمریکا میلیون‌ها نفر را مجذوب و مسحور شاهکارهای دل‌انگیز و جادویی خود می‌کرد.

به تدریج با گسترش علوم و با افول هیپنوتیزم نمایشی، پزشکان، دندانپزشکان و ماماها با استفاده از این پدیده سحرانگیز در صحنه محافل



پزشکی به نتایج حیرت‌انگیزی رسیدند و «هیپنوتیزم نمایشی» جای خود را به «هیپنوتیزم آموزشی» داد.

به جای تکنیکهای گند و کم‌جاذبه کلاسیک، روشهای سریع هیپنوتیزم که در حدود یکی دو دقیقه - حتی کمتر - بیماران را هیپنوتیزم می‌کنند به کار گرفته شد. نتایج و تأثیر این روشها، حتی برای صاحبان حرفه‌های پزشکی نیز اعجاب‌آور و تحسین‌برانگیز بود.

این روشها نه تنها عموماً یا عمدتاً توسط هیپنوتیزورهای نمایشی طراحی و عرضه شدند، بلکه پزشکان نیز با تسلط بر روشها و رموزی که مورد استفاده این افراد قرار می‌گرفت، توانستند در عصر ما به عنوان اساتید بی‌نظیر در زمینه‌های نظری و عملی هیپنوتیزم از این دانش دل‌انگیز در راستای از بین بردن دردها و رنجهای بیماران به نحوه مؤثر استفاده کنند.

در پایان لازم می‌دانم این نکته مهم را به اطلاع خوانندگان گرامی برسانم که اینجانب فقط روی ذوق شخصی و کسب آگاهی از دانشهایی که همیشه در پرده‌ای از رمز و راز پوشیده شده بودند به مطالعه، تحقیق و ترجمه در این رشته‌ها پرداخته‌ام. بنابراین نه هرگز دیناری بابت هیپنوتیزم درمانی، یوگا درمانی، شفابخشی‌های روحی و... درآمد داشته و نه در آینده هرگز چنین خیالی را دارم. اینجانب پزشک و متخصص بیماریهای عفونی (داخلی) بوده و تنها در این رشته تخصصی خودم به کارهای پزشکی می‌پردازم. ضمناً هرگز نه مؤسسه و کلاس آموزشی داشته و نه قصد تأسیس کلاس یا مؤسسه‌ای را دارم و در کلاسهای انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران هم به رایگان تدریس کرده و در آینده هم در کلاسهایی که در پهنای این کشور پرافتخار به صورت مجاز تشکیل شوند، به صورت رایگان تدریس خواهم کرد. این موضوع نه تنها در مورد هیپنوتیزم، بلکه در مورد سایر رشته‌ها هم صدق می‌کند.

دکتر سیدرضا جمالیان

تابستان ۱۳۷۲



## مقدمه مؤلف

در تاریخ تئاتر و از جمله در برنامه‌های نمایشی، سیرکها و کاباره‌ها به دوره‌هایی برخورد پیدا می‌کنیم که نمایشهای اصیل هیپنوتیزم صحنه از بیشترین میزان جذابیت و سرگرمی برخوردار بودند. این برنامه‌ها با علاقه و اشتیاق فراوان عامه مردم روبرو می‌شدند. موفقیت و محبوبیتی که هیپنوتیزورهای اصیل صحنه در سایه تسلط بر موازین علمی و مهارت در اجرای صادقانه پدیده‌های هیپنوتیزمی کسب کرده بودند، باعث شد تا انبوهی از افراد کم‌مایه ولی وقیح و فرصت طلب به صحنه‌های برخی از تئاترها و سیرکها روی آورند. حرکات مسخره و دلچسپ بازیهای مهوع و بی‌پایه آنها به جای آنکه تماشاچیان را دچار بهت و اعجاب فراوان کند، به جلب نظر آنان از طریق لودگی کشیده می‌شد. به این ترتیب به زودی هیپنوتیزم صحنه شهرت و محبوبیت خود را از دست داد.

در تاریخ، هیپنوتیزم با اوج و زوالهای متعددی مواجه بوده است. پس از آن دوران پرجاذبه، یک دوره بی‌رونقی و دلزدگی پدید آمد ولی به تدریج با پیشرفت علوم - به ویژه فیزیولوژی و روانشناسی - بار دیگر هیپنوتیزم مورد توجه مردم قرار گرفت. در عصر ما بحث در این زمینه به صفحات علمی مجلات و سمینارهای پزشکی کشیده شده و در کتابفروشیها انبوه کتابهای علمی و کاربردی هیپنوتیزم به علاقمندان عرضه می‌شود و توجه و اقبال مجدد مردم به این مجموعه، از آینده درخشان خبر می‌دهد. در عصر ما هیپنوتیزم هم جذابیت مباحث علمی و هم فریایی مضامین جادویی و ساحرانه را داراست. در عصر ما دوران جدید یا رستاخیز نویی برای ارائه پدیده‌های جادویی و مسحور کننده هیپنوتیزم فراهم آمده و این کار نه در کاباره‌ها و سیرکها، بلکه در سمینارهای

پزشکی، کلاسهای درس و آزمایشگاههای روان‌شناسی تجربی، توسط افرادی صورت می‌گیرد که دارای عناوین علمی استادی و دانشیاری هستند. به این ترتیب به جای جادوگران و نمایشگران، دانشمندان، پزشکان و پژوهشگران یکه‌تاز این عرصه و میدان گشته‌اند.

بدون تردید در پایه و اساس، نمایشهای هیپنوتیزمی از هر برنامه دیگری جذابتر و سرگرم‌کننده‌ترند. زمانی که فردی به خوبی تحت تأثیر تلقینات هیپنوتیزمی قرار می‌گیرد، مشاهده رفتارها و عکس‌العملهای او آنقدر زیبا و دل‌انگیز است که به زحمت می‌توان پدیده دیگری را تا این حد گیرا و هیجان‌انگیز پیدا کرد. رفتار و گفتار انسانی که در شرایط عادی هیچگونه لطف و جذابیتی ندارد، در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی، با تلقینات مناسب و حساب شده آنقدر شیرین و شورانگیز می‌شود که در شرایط دیگر محال است مشابه آن را پدید آورد. اگر واقعاً جادوگری بنخواهد در برابر دیگران به ارائه نمایشهای ساحرانه بپردازد، غیرممکن است بتواند تکنیکهایی برتر از پدیده‌های هیپنوتیزمی عرضه کند.

این کتاب برای استفاده و هنرنمایی ساحران قرن بیستم طراحی و تدوین شده است. با مطالعه، فراگیری و تمرین آنچه که صادقانه و به وضوح در مقابل شما گذاشته می‌شود، می‌توانید از الفبای هیپنوتیزم شروع کرده و به اوج پرشکوه نمایشهای اصیل هیپنوتیزمی برسید. برای شما موفقیت در سطح استادی آرزو دارم.

اورماند مک‌گیل

## بخش اول

### با دقت سوژه اول را انتخاب کنید

یک فرد قبل از آنکه به انجام اعمال ساحرانه و محیرالعقول در برابر گروهی از افراد مشتاق و منتظر بپردازد، باید سوژه خود را هیپنوتیزم کند. در انتخاب سوژه‌ها به ویژه سوژه اول، باید دقت و احتیاط فراوان به کار برود، زیرا بسیاری از افراد جامعه در مقابل هیپنوتیزم شدن به ویژه در حضور جمعیت زیاد، به صورت آگاهانه یا غیرآگاهانه مقاومت به خرج می‌دهند... بنابراین مهمترین کاری که در آغاز برنامه با آن مواجه هستید، انتخاب یک سوژه مناسب است.

برای شروع به کار باید با هوشیاری و احتیاط گام بردارید و خیلی آهسته و بدون شتابزدگی به فرد یا افرادی پیشنهاد کنید که برای هیپنوتیزم شدن آماده شوند. توجه داشته باشید که انسان به آهستگی و به آرامی از یک خلسه بسیار سبک، به خلسه متوسط، بعد به خلسه عمیق و آنگاه به خلسه سونامبولیستی می‌رسد، بنابراین باید با دقت فراوان فرد یا افرادی را تحت سنجش و ارزشیابی قرار دهید و فرد بهتر و برتر را برای برنامه‌های بعدی دست‌چین و انتخاب کنید. برای آنکه شما بتوانید در اجرای برنامه‌های خود موفق شوید، بیشتر از هر چیز به اعتماد به نفس نیاز دارید و تنها موقعی به این شرایط نزدیک می‌شوید که به موفقیت‌های پیاپی و مکرر دست یابید. این نکته نه تنها در مورد شما به عنوان یک هیپنوتیزور اهمیت دارد، بلکه بر روی روحیه و عملکرد سوژه هم تأثیر می‌گذارد.

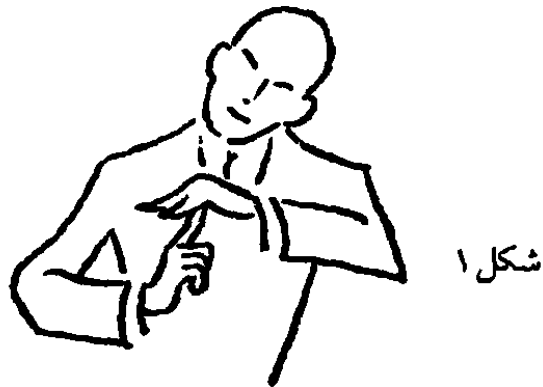
اگر چند پدیده - هر قدر هم که ساده باشند - بر روی سوژه به خوبی پیاده شوند، اعتماد او نسبت به مهارت و کارآیی شما افزایش پیدا می‌کند و به تدریج بهتر و سریعتر به دستورات یا تلقینات بعدی شما

جواب می‌دهد، تا زمانی که به خلسه هیپنوتیزمی عمیقی وارد شود. بنابراین بیاید کار را از آغاز شروع کنیم: اگر در جمعی قرار دارید، نهایت دقت را به کار ببرید تا بهترین فرد را برای شروع کار انتخاب کنید. صحبت را به صورت غیر مستقیم از یک مضمون فیزیولوژیک شروع کنید. به او متذکر شوید که عملاً مقوله ریلاکس شدن چقدر سخت و مشکل است. برای اثبات این نظریه از او بخواهید تا تمرینات ساده‌ای را انجام دهید.

در این لحظه مضمون تازه یا هیجان‌برانگیزی وجود ندارد. آنچه هست دارای این امتیاز یا ویژگی است که علاقه و تمایل سوژه را برمی‌انگیزاند، بدون آنکه در او یک احساس تضاد و تقابل را پدید آورد. به این ترتیب روزنه نفوذی برای شما پدید می‌آید تا از طریق آن بتوانید به خوبی و به راحتی به ادامه نقشه‌هایی که دارید بپردازید. از این تکنیک شما می‌توانید بر روی یک فرد یا گروه استفاده کنید.

به او یا آنها توضیح دهید که احساس آرامش و آسایش در زندگی با ریلاکس شدن، مفاهیمی مشابه و مترادف هستند. بنابراین اگر فردی به دنبال سعادت واقعی یا آرامش است، به ناچار باید با نحوه ریلاکس شدن آشنا شود.

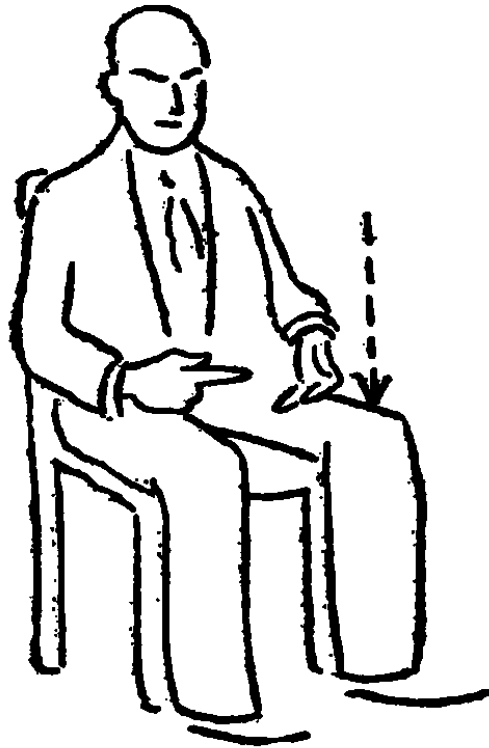
برای توصیف چگونگی و مشکلات ریلاکس شدن می‌توانید به اجرای یک تمرین کوچک بپردازید. برای این کار از سوژه (یا سوژه‌ها) بخواهش کنید که دست چپ خود را خم کرده و ساعد آن را در حالی که موازی با سطح زمین قرار گرفته، در مقابل قفسه سینه‌اش قرار دهد. از سوی دیگر، انگشتان دست راست را جمع کرده و تنها انگشت نشانه این دست را به حالت راست نگهدارد و این انگشت را در زیر دست چپ مستقر سازد. به این ترتیب تمام وزن دست چپ بر روی این انگشت قرار می‌گیرد. این وضعیت در (شکل ۱) نشان داده شده است.



شکل ۱

حالا از سوژه بخواهید که دست چپ خود - اعم از ساعد و بازو - را کاملاً شل و ریلاکس کند، در این حالت تنها انگشت نشانه دست راست ستون یا پایگاه آن می‌شود. در این شرایط، ضمن آنکه سوژه دست چپ خود را کاملاً ریلاکس کرده، باید بر روی نگهداشتن این دست یا انگشت نشانه دست راست تمرکز کند. (در این لحظه شما توانسته‌اید در آن واحد و در یک زمان دو وضعیت ریلاکس بودن و تمرکز داشتن را در سوژه، برقرار سازید، عواملی که برای ایجاد پدیده هیپنوتیزمی از نهایت اهمیت برخوردارند.) در این هنگام شما نیاز دارید که از استقرار حالت ریلاکس بودن در دست چپ او اطمینان پیدا کنید. برای این کار به آرامی تا سه شماره بشمارید و در پایان از سوژه بخواهید که به سرعت دست راست خود را به پایین ببرد. اگر دست چپ او به خوبی ریلاکس شده باشد، دست چپ او شل و بی‌رمق، مانند سنگ بر روی پاهای او سقوط می‌کند.

در این موقع به آرامی شروع به شمردن کنید: «یک، دو، سه، ...!» چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر سوژه به خوبی از دستورات یا راهنمایی‌های شما تبعیت کرده و آنها را به خوبی به کار برده باشد، پس از کشیدن دست راست، دست چپ او مانند یک سنگ، شل و بی‌حال بر روی پاهایش می‌افتد. در (شکل ۲) این وضعیت دلخواه یا موفقیت آمیز به تصویر کشیده شده است.



شکل ۲

در بسیاری از موارد همانطور که شما در تجربیات شخصی خودتان مشاهده می کنید، پس از کشیدن دست راست به عقب، دست چپ همان شکل به حالت معلق در هوا باقی می ماند. این وضعیت به این مفهوم است که دست چپ سوژه به خوبی ریلکس نشده است. این وضعیت در (شکل ۳) نشان داده شده است.



شکل ۳

با توجه به آزمونهایی که گذشت، کراراً حالت‌هایی پیش می‌آیند که فردی احساس می‌کند یا فکر می‌کند کاملاً ریلا کس است، در حالی که قسمتهایی از کالبدش به حالت تَنَش و انقباض قرار دارند. در مثالهای بالا زمانی دست چپ در شرایط آرامش کامل است که با کشیدن دست راست به عقب، فوراً سقوط کند. چند بار آزمون فوق را تکرار کنید تا به محض اینکه به عدد ۳ می‌رسید، با کشیدن دست راست به عقب، دست چپ مانند تکه‌ای سنگ بر روی پایتان بیفتد. پس از آنکه تمرینهای بالا را به خوبی انجام دادید، به نکته بسیار جذاب دیگری اشاره کنید که به سادگی می‌تواند ذهن و فکر ما را به صورت ناخودآگاه فریب دهد و آن «پدیده ایدئو موتور» است که برای اولین بار توسط پروفیسور ویلیام جیمز شرح داده شد. در این لحظه شما آماده‌اید تا آزمایشهای بیشتر و جذابتری را در معرض دید دیگران قرار دهید.

## بخش دوم

### چند آزمون مقدماتی دیگر

از سوژه خود بخواهید که کاملاً راست بایستد و پاها را به یکدیگر بچسباند. در این هنگام شما می‌خواهید نحوه انجام ناخودآگاهانه برخی از حرکات را به او و دیگران نشان دهید. از سوژه بخواهید در این لحظه پیش خود مجسم کند که دارد از عقب به روی زمین سقوط می‌کند. در این موقع شما باید در پشت سر او مستقر شوید و به وی اطمینان بدهید در صورتی که به سمت عقب منحرف یا کج شود، شما از بدن او حمایت کرده و بنابراین او به روی زمین سقوط نخواهد کرد. به سوژه این نکته بسیار مهم را متذکر شوید که او نباید به طور ارادی و از روی عمد برای سقوط از سمت عقب اقدام کند، بلکه باید در شرایط ریلکس و غیرفعال قرار بگیرد و به این فکر کند که به زودی به سمت عقب منحرف شده و سقوط می‌کند و شما او را می‌گیرید... در لحظاتی که او به این مضمون فکر می‌کند، احساس می‌کند که یک نیروی واضح و پر قدرت او را به سمت عقب می‌کشاند.

در این لحظه از او بخواهید که راست و مستقیم بایستد و پاهایش را به یکدیگر بچسباند و در حالی که سرش را کمی به طرف بالا متمایل ساخته، چشمانش را ببندد و تمام عضلات بدنش را ریلکس و رها کند، از جمله دو دست خود را کاملاً شل و رها در طرفین بدنش قرار دهد. برای آنکه مطمئن شوید او دستورات شما را به طور کامل به خوبی انجام می‌دهد، دست بر روی یکی از شانه‌هایش بگذارید و کمی او را به سمت عقب برانید. اگر سوژه به راحتی به سمت عقب متمایل گردید، معلوم می‌شود که او به خوبی دستورات شما را اجرا کرده است. حال به قسمت



پشت او بروید و در آنجا قرار بگیرید.  
در حالی که در پشت سوژه قرار گرفته‌اید، نوک انگشت دست راست خودتان را در فرورفتگی عقب استخوان جمجمه - درست در بالای مهره‌های گردن - قرار دهید و با کمک دست چپ کمی سر او را به سمت عقب کج یا منحرف سازید تا او تنها بر روی انگشت نشانه دست راست شما تکیه کند. این وضعیت در (شکل ۴) به خوبی نمایانده شده است.



شکل ۴

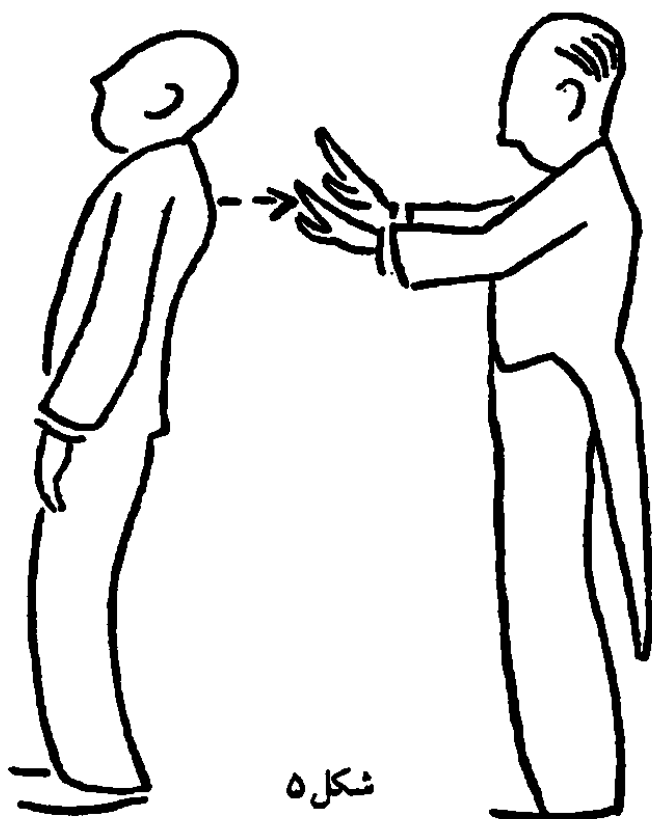
حالا با آهنگی آرام و یکنواخت به بیان تلقینات زیر بپردازید:  
«در عرض چند ثانیه دیگر، شما احساس می‌کنید که نیرویی دارد شما را به سمت عقب می‌کشد... شما احساس می‌کنید که دارید به سمت عقب سقوط می‌کنید... شما از هم اکنون کشش به سمت عقب را احساس می‌کنید... شما هم اکنون احساس می‌کنید که دارید به سمت عقب سقوط می‌کنید... دارید به سمت عقب و بر روی دستهای من سقوط

می کنید... به سمت عقب... کشش به سمت عقب... سقوط به پشت.»  
 در زمانی که به ارائه تلقین مشغولید، باید با آهنگی آرام، بدون کمترین تردید و با جملاتی مثبت صحبت کنید. در این شرایط نباید صدای خود را بلند کنید. لحن صحبت‌های شما هر چند باید مهربانانه باشد، اما در عین حال باید نشان‌دهنده تسلط و فرماندهی قاطع و بی‌تردید شما نیز باشد. در این صورت مطمئن باشید که تلقینات شما کاملاً و حتماً مورد قبول سوژه قرار می‌گیرند.

در همان لحظاتی که به بیان تلقینات فوق می‌پردازید و سقوط زودرس سوژه را به سمت عقب متذکر می‌شوید... آهسته، خیلی آهسته دست چپ خودتان را از کنار سر او به سمت عقب به حرکت درآورید. به این ترتیب، تماس ظریف و لطیف کف دست چپ شما این تصور را در او برمی‌انگیزاند که گویی دارد مستقیماً به سمت عقب کشیده می‌شود. دست خود را به گونه‌ای از سمت شقیقه او به عقب بکشید که این حرکت در حوزه دید او باشد.

در این موقع از فشار انگشت نشانه دست راست بر روی استخوان پشت سری سوژه بکاهید و آن را تا حد یک تماس سطحی تقلیل دهید و همزمان با این کار به بیان تلقینات بپردازید: «حالا احساس می‌کنید که تأثیر فشار و کشش به سمت عقب بیشتر و زیادتر می‌شود... شما به سمت عقب کشیده می‌شوید... شما دارید به سمت عقب سقوط می‌کنید... دارید به سمت عقب سقوط می‌کنید.» به هنگام بیان تلقینات فوق، باید با دست چپ به آرامی از جلو به عقب به حرکات مالشی ظریف و ضعیف خویش ادامه دهید. زمانی که آثار نوسان و حرکت در بدن سوژه ظاهر گردید، دست چپ خود را آزاد کرده و دست راست را هم به عقب بکشید و پشت سر سوژه در فاصله بیست سانتیمتری از او قرار بگیرید. اکنون کف دستهای خود را به حالتی درآورید تا اگر او به سمت عقب سقوط کرد،

بتوانید از او حمایت کنید. در این لحظات هم ارائه تلقینات، لازم است: «شما دارید به سمت عقب سقوط می کنید... شما دارید به سمت پشت می افتید.» وضعیت شما و سوژه در این لحظه در (شکل ۵) به خوبی نشان داده شده است.



در حالی که شما مشغول بیان تلقینات بالا هستید، سوژه شما به تدریج شروع به نوسان می کند و پس از مدت کوتاهی به عقب و بر روی دستانتان می افتد. به محض آنکه سوژه سقوط کرد، نهایت دقت و احتیاط را به کار ببرید تا صدمه ای نبیند و هرچه زودتر دوباره او را به حالت نشسته برگردانید.

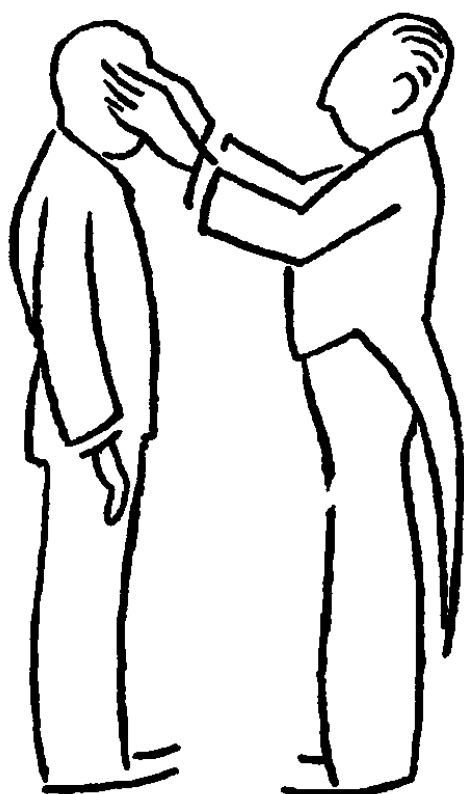
پس از انجام این آزمون، برای او صادقانه شرح دهید که قدرت و تأثیر تفکر او و اعضای حواس او باعث شدند که وی در جهت مشخص شده منحرف شود. در این لحظه از سوژه بخواهید که روی روی شما قرار

بگیرد تا شما آزمون انحراف به سمت جلو را انجام دهید.

در این موقع در حالی که سوژه روبروی شما ایستاده و پاهایش را به هم چسبانده، از او بخواهید که در چشمان شما خیره شود. شما نیز مستقیماً و مصممانه بر روی ریشه بینی یا بین دو ابروی او خیره شوید. اگر شما به این صورت به سیمای سوژه تمرکز و توجه پیدا کنید، اثر آن خیلی بیشتر از آنست که به چشمان وی خیره شوید. به این تکنیک از نگاه کردن، که دارای آثار نیکوی فراوان است، «نگاه هیپنوتیزر» اطلاق می شود.

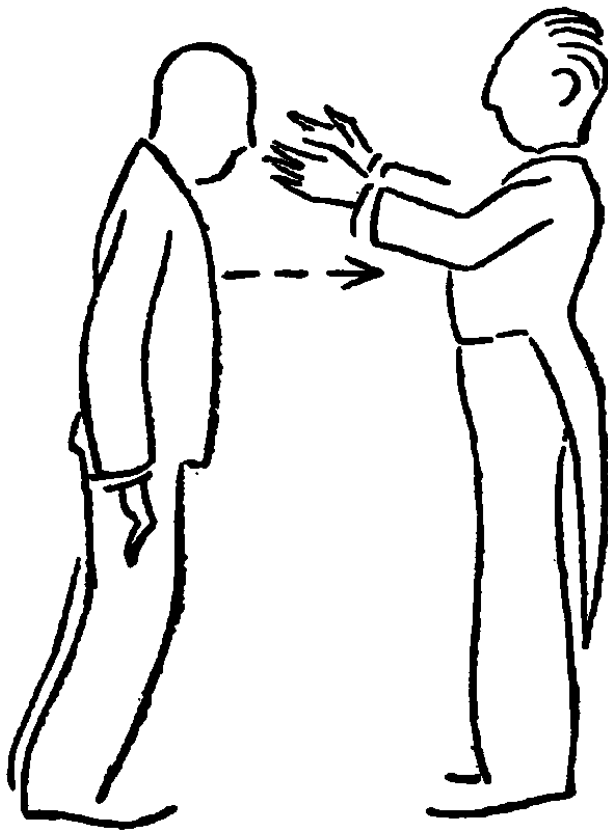
در این موقع از سوژه بخواهید که بر روی تلقیناتی که شما برای سقوط او به سمت جلو می کنید تمرکز کند. به او بگویید اگر به راهنماییهای شما به خوبی توجه کند، همانطور که در دفعه قبل از طرف پشت بر روی دستان شما افتاد، در این وضعیت هم به سمت جلو و بر روی دستان شما سقوط خواهد کرد. در این لحظه دستهای خود را به بالا بیاورید و به آرامی آنها را بر روی شقیقه های وی مستقر سازید. وضعیت شما و سوژه در این لحظه در (شکل ۶) منعکس شده است.

در تمام این لحظات باید نگاه نافذ شما بر روی نقطه ای در فاصله بین دو چشم سوژه متمرکز باشد. در این لحظه برای چند ثانیه، در شرایط سکوت، انگشتان را بر روی شقیقه های سوژه ثابت نگهدارید. بعد به آرامی پای چپتان را یک قدم به عقب بگذارید و در حالی که قسمت فوقانی تنه شما کمی به جلو متمایل شده، خیلی آرام انگشتان دو دستان را به سمت جلو بکشید. در لحظاتی که دستهای شما به نزدیکی پیشانی او رسیده اند، تنه خود را کمی به سمت عقب بکشید. پس از آن بار دیگر تنه خودتان را به سمت جلو بکشید و دو دستان را در طرفین مجسمه سوژه مستقر سازید. بار دیگر به آرامی و بادودست، دستهایتان را در حالی که تماس ناچیزی را باموهای سوژه دارند، خیلی آهسته و آرام به سمت جلو بکشید.



شکل ۶

برای سه بار متوالی حرکات فوق را انجام دهید. در این مدت نباید لحظه‌ای نگاه شما از چشمان یا در واقع از فاصله دو چشم او به سمت دیگری منحرف گردد و در عین حال نباید حتی برای یک لحظه هم که شده، نگاه سوژه به جای دیگری توجه پیدا کند. در این لحظه به او بگویید: «در این موقع احساس می‌کنید که نیرویی دارد شما را به سمت خود می‌کشد... بیهوده مقاومت نکنید... نترسید، من شما را می‌گیرم و نمی‌گذارم که بر زمین سقوط کنید.» چند لحظه بعد کمی به طرف عقب بروید و دستهایتان را با فاصله بیشتر نسبت به طرفین سر سوژه، از عقب به جلو حرکت دهید... بالاخره پس از مدت کوتاهی سوژه به سمت جلو منحرف شده و پس از آن مستقیماً به جلو و بر روی دستان شما سقوط خواهد کرد. وضع سوژه در لحظات پایانی در (شکل ۷) به تصویر کشیده شده است.



شکل ۷

در این آزمون به صورتی مستمر و بی توقف به بیان آرام و در عین حال مصممانه تلقینات پردازید. مثلاً: «شما دارید به سمت جلو منحرف می شوید... شما دارید به سمت جلو سقوط می کنید... پس از آنکه من دستهایم را از روی شقیقه های شما بردارم... شما به سرعت به سمت جلو منحرف می شوید... شما مستقیماً به سمت جلو منحرف می شوید... شما دارید به سمت جلو سقوط می کنید.» به یاد داشته باشید که در این لحظات شما باید به صورت پیگیر نگاه نافذتان را بر روی ریشه بینی سوژه بدوزید. اگر نگاه سوژه در چشمان شما ثابت و جدی باشد، می توانید مطمئن باشید که در این آزمون موفق خواهید شد. اگر نگاه او غیرثابت و سرگردان است، این آزمایش را متوقف کنید و به او یادآور شوید که برای حفظ و استمرار تمرکز، نباید لحظه ای نگاهش را به سمت دیگری منحرف سازد. پس از آن بار دیگر به صورت درست تست فوق را ادامه دهید تا

موقعی که سوژه مستقیماً بر روی دستان شما سقوط کند. در این موقع به او کمک کنید تا بار دیگر به وضعیت ایستاده برگردد.

در این لحظه شما بار دیگر درباره نظریه ویلیام جیمز تحت عنوان «اعمال ایدئو موتور» به شرح و تفسیر بپردازید. و این نکته بسیار مهم را برای او تفسیر و تبیین کنید که هر زمان که یک عقیده در فضای فکری ما مستقر و متمرکز شود، به صورت ناخودآگاه اعمال حرکتی مرتبط و مناسب با آنهم در اندامهای مربوطه شکل گرفته و تظاهر پیدا می کنند.

عکس العمل سوژه در مقابل این آزمونها بیشتر از تماشاچیان اعجاب برانگیز و مسحورکننده است، زیرا او بهتر از دیگران به این نکته ایمان دارد که در این جریان قلب یا اغوایی در کار نبوده است. برای او به صورت بارز این نکته محسوس و مشهود بوده که گویی نیرویی بر کالبد وی فشار می آورده و بالاخره وسایل سقوط او به زمین را فراهم می ساخته است. از اینرو سوژه دخالت یک قدرت یا نیروی خارجی را احساس می کند که تلقین یک سلسله عکس العملهای غیرارادی را در وی ایجاد کرده است. نیرویی که باعث سقوط سوژه می شود در ذهن و فکر سوژه ریشه دارد و از آنجا به صورت ناخودآگاه و خودکار به عضلات بدن فرمانهایی صادر می کند که در نهایت سوژه در راستای مشخصی که به آن فکر می شود، ابتدا به نوسان درمی آید و سرانجام کاملاً سقوط می کند.

تا به حال هماهنگی جالبی بین شما و سوژه برقرار بوده است. به این ترتیب بدون آنکه ترس و وحشتی از نیروهای ناشناخته در ذهن شما جایگیر شود، او به صورتی قابل لمس به قدرتهایی ایمان پیدا کرده که در هیپنوتیزم وجود دارند و پایه آنها در ذهن و فکر سوژه است. حالا زمان مناسبی است که بیشتر با او صحبت کنید و در زمینه قدرت اعجاب برانگیز تلقین مطالب بیشتری با او در میان بگذارید و برای او شرح دهید که تلقین چه آثار شگرفی می تواند بر روی کالبد و زندگی آدمی داشته باشد. مثال

ساده زیر بهتر و بیشتر او را متوجه این حقایق می سازد:

تصور کنید شما یک تخته چوب دارید که در حدود چهل سانتیمتر عرض و چهارمتر طول دارد. ما این چوب را بر روی کف اتاق گذاشته و از شما خواهش می کنیم بر روی آن راه بروید و طول آن را بپیمایید.

واضح است که شما خیلی راحت و ساده می توانید در این حالت تعادل خود را حفظ کرده و بدون ترس و احتمال سقوط، حتی چند بار متوالی سراسر تخته چوب را طی کنید. حالا تصور بفرمایید که این تخته را بین بامهای دو ساختمان بسیار مرتفع قرار داده ایم. لطفاً چند بار دیگر از روی آن رفت و آمد کنید! چرا شما در این شرایط از عبور از روی آن خودداری می کنید، در حالی که دقایقی پیش چندین بار این کار را انجام دادید؟ شما ممکن است در این موقع به من پاسخ بدهید: «من نمی توانم این کار را انجام بدهم زیرا می ترسم دچار سرگیجه شوم و از روی تخته چوب به پایین سقوط کنم.»

علت واقعی این است که تخته چوب حالا در ارتفاع بسیار زیادی مستقر شده و به شما گویی تلقین می کند که شما سقوط می کنید. شما خوب می دانید که حفظ تعادل برای عبور از روی این چوب چه بر روی کف اتاق و چه بر بالای بام یکسان است و تفاوتی بین این دو حالت نیست. تنها تفاوت موجود آن است که در شرایط کنونی ارتفاع به شما تلقین می کند که شما سقوط می کنید و این تلقین با تأثیر غیرارادی و خود کار بر روی اعضای حس، عملاً شما را به سرگیجه مبتلا می کند و موجبات سقوط شما را فراهم می سازد. از آنجا که قدرت ضمیر ناخودآگاه قویتر است، شما با تصمیم و اراده نمی توانید بر این ترس فائق آیید و فکر سقوط را از خود دور کنید!

با بیان این مثال، سوژه شما بیشتر و به شکل روشن تری متوجه



قدرت تلقین و نحوه عملکرد آن می‌شود. با این دلیل‌پردازی، او در وضعیت تلقین‌پذیرتری قرار می‌گیرد و بهتر با شما همکاری خواهد کرد. در این لحظه شما می‌توانید برای او مثال دیگری بزنید، مثلاً مثالی که معمولاً در کلاسهای روان‌شناسی استادان برای دانشجویان مطرح می‌سازند.

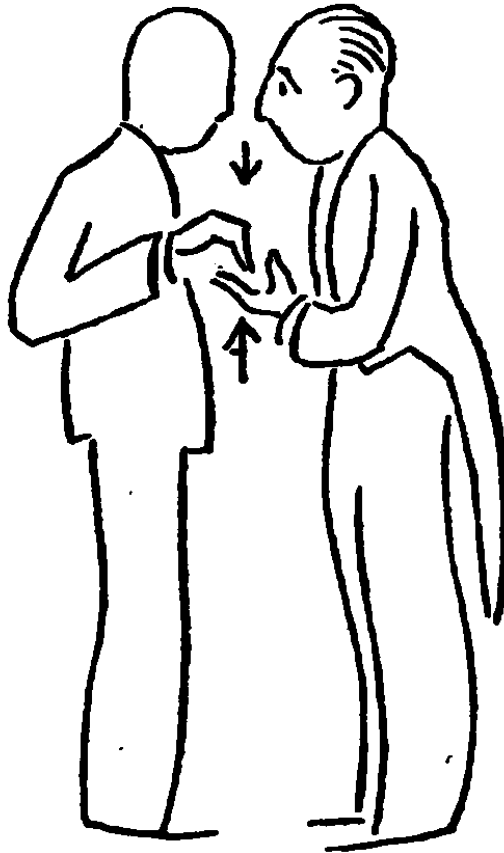
استاد به دانشجویان می‌گوید که من یک عطر بسیار خوشبو و جدید را همراه خودم به این کلاس آورده‌ام و الان در آن را باز می‌کنم تا قدرت شامه و بویایی شما را بیازمایم. من حالا از شما خواهش می‌کنم به محض آنکه بوی خوش عطر را استشمام کردید، دستتان را به بالا بیاورید. در این لحظه استاد در شیشه را باز کرده و آن را در هوا کمی تکان می‌دهد. به زودی در حدود ۷۵ درصد از دانشجویان دست خود را به بالا می‌برند که نمایانگر حس کردن بوی عطر استاد است. نکته مهم در این است که در واقع در آن شیشه چیزی بجز آب وجود ندارد! و این نمایانگر قدرت تلقین و تلقین‌پذیری بشر است.

تلقین (یا باورها یا افکار تلقینی) به عقاید و افکاری اطلاق می‌شود که پس از جایگزین شدن در فکر، انواعی از تجسمات و تفکرات را به وجود می‌آورند که به صورت ناخودآگاهانه و فعالانه این تصاویر ذهنی را تبدیل به تصاویر یا اعمال عینی می‌کنند. شما باید بر روی واژه ناخودآگاه توجه و تأکید بیشتری داشته باشید زیرا این باورها و افکار به صورت غیرارادی به حرکت و عمل تبدیل می‌شوند.

حالا سوژه از شما انتظار دارد که بحثهای تئوری و نظری را به کنار نهاده و عملاً این مفاهیم و مضامین را ثابت کنید.

از سوژه بخواهید که نگاهی را مستقیماً به دیدگان شما بدوزد و تحت هیچ شرایطی به جای دیگری نگاه نکند. سپس دستانتان را درحالی که کف آنها به طرف بالا است به سوی او دراز کنید. از او بخواهید که

دستهای شما را محکم بگیرد، هر قدر که می تواند محکمتر بگیرد. در این موقع کمی به جلو خم شوید. به طوری که سر شما با سر سوژه در حدود بیست سانتیمتر فاصله داشته باشد. این وضعیت در (شکل ۸) نشان داده شده است.



شکل ۸

پس از آنکه این حالت را در سکوت برای حدود ده تا پانزده ثانیه ادامه دادید، با لحنی آمرانه و آهسته تلقینات را شروع کنید: «شما دیگر نمی توانید دستهایتان را باز کنید... شما نمی توانید دستایتان را از این عقب تر بکشید... دستهای شما و من کاملاً در یکدیگر قفل شده اند... شما احساس می کنید که عضلات انگشتان و دستهایتان کاملاً منقبض شده اند... کاملاً به هم چسبیده اند... امتحان کنید ببینید می توانید دستهای خود را به سمت عقب بکشید... بیشتر کوشش کنید... می بینید که

نمی‌توانید این کار را انجام دهید.»

اگر سوژه با تمرکز مشتاقانه تلقینات شما را گوش کرده و بر روی آنها دقت کرده باشد، مسلماً دستهایش به سختی به دستان شما قفل شده و حرکت نخواهد کرد. شما با مشاهده چشمان او می‌توانید بفهمید که با چه میزان اشتیاق در حال گوش دادن به حرفهای شما است و بر روی آنها تمرکز کرده است. اگر با نگاهی ثابت و پراشتیاق به چشمان شما تمرکز کند، نشانه حالت قبول او بوده و کارها به خوبی پیشرفت می‌کند. چنانچه فشار او بر روی پنجه‌های شما بیشتر شده و چشمان او کمی مبهوت یا بی‌حالت شود نمایانگر اوج تلقین‌پذیری او است و شما باید از این وضعیت هوشمندانه استفاده ببرید: «مشاهده می‌کنید! می‌بینید که کاملاً دستانتان به دستهای من چسبیده‌اند... شما دیگر نمی‌توانید دستهایتان را به عقب بکشید... هر قدر کوشش کنید، باز هم نمی‌توانید این کار را انجام دهید... کوشش کنید... زور بزنید... می‌بینید آنها کاملاً به هم چسبیده‌اند... کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند.»

پس از آنکه سوژه برای چند ثانیه کوشش عبثی برای از هم گشودن دستها کرد، به او بگویید: «خیلی خوب، ریلکس بشوید... دستهایتان را رها و آزاد کنید... حالا شما خیلی راحت می‌توانید این کار را انجام دهید... دستهای شما آزاد شده‌اند.» در این لحظه سوژه شما به راحتی می‌تواند دستهایش را باز کند.

برای موفقیت در القای این آزمایش نسبت به آزمونهای قبلی، به درجه و عمق بیشتری از تمرکز نیاز دارید. در کارهای عملی نهایت دقت را به کار ببرید و آزمایشهای ارائه شده را به همان ترتیبی انجام دهید که در این کتاب آمده‌اند. قبل از آنکه در انجام یک آزمون موفق شوید، به آزمایش بعدی نپردازید. زیرا موفقیت در هر آزمون شانس شما را برای توفیق در انجام آزمایش بعدی افزایش داده و ضمناً بر تلقین‌پذیری سوژه

هم می‌افزاید.

حالا ما به شگفت‌انگیزترین و هیجان‌انگیزترین مراحل تأثیر هیپنوتیزمی نزدیک می‌شویم. اگر شما بخواهید در آینده در کارهای خود کاملاً موفق باشید، باید در درک و عمل به آنها نهایت دقت و توجه را به کار ببرید.

## بخش سوم

### آزمایشهایی در شرایط بیداری

به نظر می‌آید برخی از دانشجویان هیپنوتیزم از شنیدن این موضوع غرق در تعجب و حیرت شوند که بسیاری از پدیده‌ها و آثار بسیار پر قدرت هیپنوتیزمی را می‌توان در حالت بیداری و جدا از خلسه یا ترانس به وجود آورد. اصولاً در مکانیسم و نحوه تأثیر تلقینات هیپنوتیزمی در بیداری و حالات هیپنوتیزمی تفاوتی وجود ندارد، تنها در خلسه، تلقین‌پذیری تشدید می‌شود. از سوی دیگر، ارائه و عملکرد تلقینات در شرایط بیداری از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا به تدریج سوژه را «شرطی» کرده و برای تأثیرپذیری بیشتر در شرایط هیپنوتیزمی آماده می‌سازد.

اگر شما این توفیق را یافته‌اید که در بخش قبلی دستان سوژه را به یکدیگر بچسبانید، آن آمادگی کافی را پیدا کرده‌اید که در این لحظه نوع بسیار پیشرفته‌تری از آن را انجام دهید. اگر شما بتوانید این آزمون را بر روی سوژه‌ای به خوبی پیاده کنید، این قدرت و قابلیت را دارید که بتوانید تمام آثار هیپنوتیزمی را که با قدرت عضلانی مربوط می‌شوند، به خوبی انجام دهید. انجام مثبت این آزمون آنقدر مهم است که شما می‌توانید افرادی را که به آن جواب مثبت داده‌اند، جزء «سوژه‌های خوب هیپنوتیزمی» طبقه‌بندی کنید.

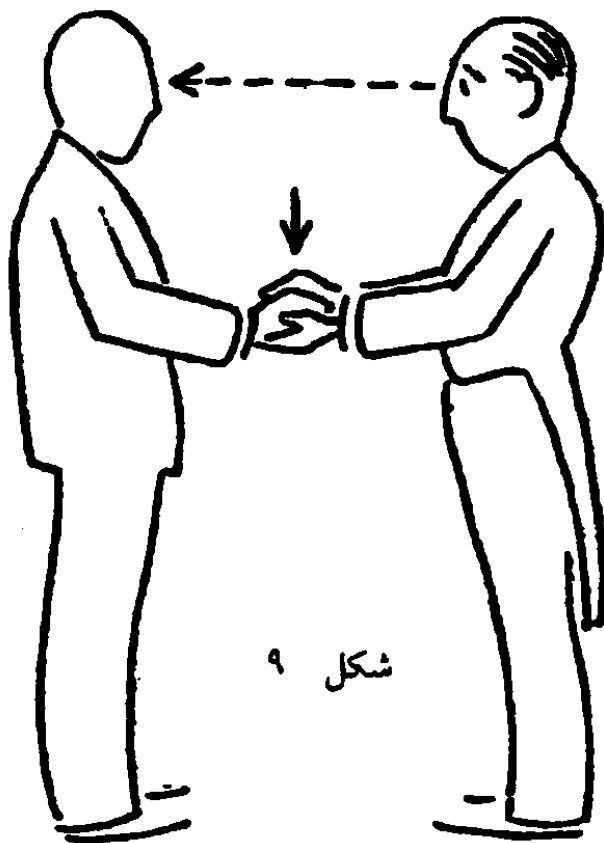
قفل کردن دستها به یکدیگر

از سوژه خود بخواهید که روبروی شما بایستد و به چشمان شما

خیره شود و حتی برای یک لحظه هم به جای دیگری نگاه نکند. پس از آن از سوژه خود بخواهید که دستهایش را به سمت جلو دراز کرده و انگشتان دو دست خود را در یکدیگر فرو ببرید. پس از آن دو دستش را تا آنجا که می‌تواند، هرچه بیشتر به یکدیگر بچسباند و عضلات انگشتان دستها و بازوها را به حالت انقباض درآورد و این فکر یا عبارت را چند بار در ذهن خویش تکرار کند که: «من نمی‌توانم دستهایم را از یکدیگر دور کنم، من نمی‌توانم دستهایم را از یکدیگر جدا کنم.»

در این شرایط شما هم دستهایتان را به سمت جلو دراز کنید و دستهای در یکدیگر قفل شده‌او را در میان کف دستهایتان بگیرید و آنها را تا می‌توانید به یکدیگر فشار دهید. در تمام این لحظات او باید مستقیماً به چشمان شما نگاه کند و شما هم به صورتی ثابت و نافذ به نقطه‌ای بین دو چشم او خیره شوید. هرگز نگاه شما و سوژه نباید به نقطه دیگری منحرف شود. شما باید به طور هوشمندانه کاملاً دقیق مواظب چشمان سوژه باشید. اگر او به طور ثابت و متمرکز به چشمان شما خیره شده باشد، معلوم می‌شود که در هدایت او موفق بوده‌اید و او به خوبی تمرکز کرده است. اگر نگاهی لرزان و غیرثابت دارد و به جاهای دیگر نگاه می‌کند، به او متذکر شوید که به طور ثابت و دقیق به چشمان شما نگاه کند و برای دریافت تلقینات تمرکز لازم و کافی را داشته باشد. وضع شما و سوژه در این لحظات در (شکل ۹) نشان داده شده است.

حالا با لحنی مثبت و مصمم به سوژه بگویید: «شما احساس کنید که دستانتان کاملاً و شدیداً به یکدیگر چسبیده‌اند... شدید شدید... محکم محکم... شما نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... کاملاً به هم چسبیده‌اند.» در حالی که به بیان تلقینات بالا می‌پردازید، با کف دستهایتان دستهای در یکدیگر قفل شده‌او را بیشتر و محکمتر به یکدیگر فشار دهید و این عمل را بیشتر و بیشتر



انجام دهید. در این لحظه دستانتان را از یکدیگر باز کنید و به سوژه این امکان را بدهید تا تأثیر بیانات شما را آزمایش یا مشاهده کند: «آنچنان عضلات انگشتان و دستان شما سخت و منجمد شده‌اند که دستهایتان نمی‌توانند از یکدیگر جدا شوند... آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... کاملاً به هم چسبیده‌اند... هر قدر که می‌توانید زور بزنید... می‌بینید که نمی‌توانید آنها را از یکدیگر باز کنید... آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند.»

اگر سوژه با تمرکزی مشتاقانه به بیانات شما گوش و بعد عمل کرده باشد، دستهای او آنچنان به یکدیگر می‌چسبند که جدا کردن آنها از یکدیگر برای او امکانپذیر نخواهد بود.

در موقع بیان تلقینات لفظی همیشه به یاد داشته باشید که این کار را خیلی جدی، مصممانه، آرام، آهسته و واضح انجام داده و به تدریج بر

شدت و قدرت تلقینات بیفزایید و در گذر لحظه‌ها بر قدرت و ابهت آنها اضافه کنید تا به اوجی برسید که در آن، سوژه به شما اعلام کند که دیگر نمی‌تواند دستهایش را از یکدیگر دور کند.

پس از آنکه مشاهده کردید سوژه کوششهای بی‌نتیجه‌ای را برای باز کردن انگشتان خود از یکدیگر شروع کرده، با انگشتان خویش در کنار گوش او یک بشکن زده و می‌گویید: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد، خودتان را ریلاکس و رها کنید، دستهایتان هم از یکدیگر جدا می‌شوند.»

به این ترتیب تمرکز سوژه گسسته شده و او می‌تواند به راحتی دستهایش را از یکدیگر باز کند.

به‌ندرت با شرایطی مواجه می‌شوید که دستهای سوژه آنچنان به یکدیگر قفل شده‌اند که حتی پس از آنکه شما درباره ریلاکس شدن و رها شدن دستها از یکدیگر هم تلقین می‌کنید، باز آنها از یکدیگر جدا و رها نمی‌شوند، در این مواقع خیلی راحت و آرام دستهای او را بین دستهایتان بگیرید و با بیاناتی آرام و نافذ به سوژه بگویید: «خیلی خوب، دستهایتان را ریلاکس و رها کنید. من به آهستگی از یک تا سه می‌شمارم، به محض آنکه به عدد سه رسیدم، دستهای شما از یکدیگر جدا می‌شوند.»

پس از آن شروع به شمارش کنید: «یک، دو، سه»، و در لحظه بیان عدد سه ناگهان دستهای او را از یکدیگر جدا کنید و به این ترتیب دستهای او به راحتی از یکدیگر جدا می‌شوند وضع سوژه و فرد عامل در لحظات پایانی این آزمون در (شکل ۱۰) منعکس شده است.





شکل ۱۰

### سفت شدن پاها

از سوژه بخواهید که راست مقابل شما بایستد و به صورت نسبی وزن بدنش را بر روی پای چپش متمرکز سازد. در این هنگام شما زانو بزنید و دستهایتان را در طرفین زانوی پای راستش قرار دهید. از او بخواهید که به چشمان شما خیره شود و در ذهنش به این موضع فکر کند که او دیگر نمی‌تواند پاهای خود را خم کند. به او، این موضوع بسیار مهم را متذکر شوید که در هر شرایطی او باید مستقیماً به چشمان شما نگاه کند و حتی در لحظاتی که شما تغییر وضعیت می‌دهید هم نباید لحظه‌ای از این کار غافل شود.

در این موقع چند پاس<sup>۱</sup> در طول پاهای او از بالا به پایین بدهید. برای انجام این کار پاس تماسی را از حدود ۲۰ سانتیمتر بالای زانوهای شروع کرده و به پایین بیاوید و زمانی که به حدود زانوهای رسیدید، کمی از سرعت خویش بکاهید و در عوض کمی بیشتر بر روی زانوهای فشار دهید. موقعی که مشغول پاس دادن هستید، با آهنگی مصمم و قوی این جملات را بیان کنید: «حالا شما احساس می کنید که زانوهایتان سفت و سخت می شوند... سفت و سخت تر... سفت و سخت تر... کاملاً سفت و سخت... شما دیگر نمی توانید پاهایتان را خم کنید... مفاصل زانوهای شما آنقدر سفت و سخت شده اند که دیگر قادر نیستند زانوهایتان را خم کنید... شما احساس می کنید که مفاصل زانویی شما لحظه به لحظه سفت تر و سخت تر می شوند... برای شما غیر ممکن است که بتوانید زانوهایتان را خم کنید... سعی کنید زانوهایتان را خم کنید... می بینید که نمی توانید این کار را انجام دهید... امتحان کنید! به سختی تلاش کنید و باز هم امتحان کنید!» در حالی که مشغول انجام این کارها و بیان تلقینات لفظی هستید به آرامی و آهسته بلند شوید و در نهایت با دقت و شدت به نقطه ای در میان چشمان او خیره گردید. این وضعیت در (شکل ۱۱) به خوبی نشان داده شده است. در این موقع با گرفتن دستهای سوژه، او را کمی به جلو بکشید تا راه رفتن او در وضعیتی که زانوهایش کاملاً خشک و غیر قابل انعطاف شده بهتر مشخص شود.

پس از آنکه او ده - دوازده قدم حرکت کرد و خشک شدن زانوهایش برای همگان مُسَلَّم و روشن شد، برای از بین بردن این تأثیر دستهایتان را به هم بزنید و اعلام کنید: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد،

۱. پاس یا پاسهای مغناطیسی برخی از حرکات آرام دست هیپنوتیزور بر روی صورت یا بدن سوژه است که در بنیاد نوعی تلقین غیرکلامی تلقی می شود. م.

زانوهای شما هم دوباره می‌توانند خم شوند، آنها کاملاً شل و رها شده‌اند.»



شکل ۱۱

سفت کردن دست

روشی که در این مورد به کار می‌رود مشابه همان روشی است که درخصوص سفت کردن پاها به کار گرفته شد. از سوژه بخواهید که دستهایش را کاملاً به سمت جلو دراز کرده و آنها را مشت کند. از او بخواهید هر قدر که می‌تواند دستهایش را به سمت جلو بکشد و در عین حال میچ و سایر عضلات دستش را سفت و منقبض سازد. در این لحظه با دست چپ خودتان دست راست او را از پایین بگیرید و در حالی که با فشار متناسبی آن را می‌فشارید، چند پاس لمسی در طول آن از بالای بازو به پایین وارد کنید و در موقع رسیدن دستهایتان به حدود مفصل آرنج او، با دو دست به این مفصل راست شده فشار آورید و به بیان تلقینات لفظی بپردازید: «دستهای شما دارند سفت و سفت‌تر می‌شوند... سفت و

سفت تر... سفت و سفت تر... شما دیگر نمی‌توانید دستانتان را خم کنید... هر قدر برای خم کردن دستهایتان تلاش کنید... دستهای شما سفت و سخت تر می‌شوند... امتحان کنید! می‌بینید قادر به این کار نیستید.»

پس از آنکه سوژه مدتی به کوشش بی‌حاصل پرداخت، برای از بین بردن تأثیرات پدید آمده به صورت زیر به ارائه تلقین پردازید و قبل از آن مثل آزمون گذشته دستها را به هم بزنید و بگویید: «خودتان را ریلکس و رها کنید... همه چیز تمام شده است... دستهایتان راحت و آزاد شده‌اند.»

در موقع انجام تمام این آزمونها که در شرایط بیداری صورت می‌گیرند، شما باید نهایت دقت و تأکید را مبذول دارید تا لحظه‌ای نگاه مستمر و مشتاقانه سوژه از روی چشمان شما منحرف نشود و شما هم متقابلاً به صورتی ثابت و نافذ به نقطه‌ای در بین دو چشم او خیره باشید. در گذر زمان، پس از آنکه شما بر روی یک سوژه چند آزمون را انجام دادید، متوجه خواهید شد که در هر نوبت شما با سرعت و صلابت بیشتری عمل می‌کنید و پس از مدتی حتی چند لحظه ارائه تلقین نافذ و آمرانه نیز کافی خواهد بود.

### عدم توانایی صحبت کردن

از سوژه بخواهید که روبروی شما بر روی یک صندلی بنشیند و در چشمان شما خیره شود. موقعی که شما متوجه شدید که مردمکهای چشمان او بی‌حرکت شدند، در کنارهای صورت و اطراف دهان او چند ضربه آرام بزنید و همراه با آن به ارائه تلقینات لفظی زیر پردازید: «عضلات اطراف دهان شما دارند بی‌حرکت می‌شوند... لبان شما دارند به یکدیگر می‌چسبند... لبهای شما آنچنان به همدیگر چسبیده‌اند که به

هیچ وجه نمی‌توانید دهانتان را باز کنید... لبان شما کاملاً به هم بسته است... عضلات اطراف دهان شما آنچنان سفت و سخت شده‌اند که قادر نیستید دهانتان را بگشایید... سفت شده، کاملاً سفت شده... لبهایتان کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... شما دیگر نمی‌توانید لبهایتان را از یکدیگر باز کنید... شما حتی دیگر نمی‌توانید نامتان را به من بگویید... امتحان کنید! اگر می‌توانید نامتان را به من بگویید... می‌بینید؟ شما حتی نمی‌توانید اسمتان را به من بگویید.»

در این لحظات سوژه برای حرف زدن اشتیاق نشان می‌دهد ولی لبان او کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند. در این موقع شما با انگشت به آرامی اطراف دهان او را لمس کنید و به او تلقین کنید: «در این لحظه عضلات اطراف دهان شما شل و آزاد شده‌اند و می‌توانید حرف بزنید ولی هنوز نمی‌توانید نام خودتان را به زبان بیاورید.» پس از این تلقین، بلافاصله انگشت نشانه دست راستشان را بر روی پیشانی سوژه قرار داده و با لحنی قاطع و ضمناً آمرانه به او اعلام کنید: «در واقع، شما حتی نمی‌توانید نام خودتان را هم به یاد آورید... نگاه کنید؟ شما می‌توانید با من حرف بزنید و حتی به من سلام کنید (سوژه سلام می‌کند) ولی نمی‌توانید نامتان را به زبان بیاورید، شما حتی نمی‌توانید نامتان را به یاد بیاورید!»

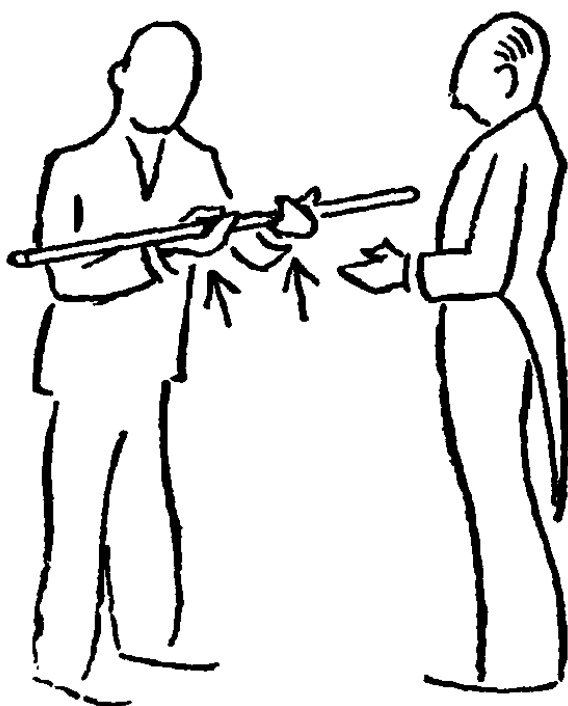
به چشمان سوژه دقیق شوید، به خوبی احساس می‌کنید که گویی او کاملاً بهت‌زده و گیج به نظر می‌آید. در این موقع اضافه کنید: «من می‌دانم که اسم شما چیست. اسم شما یک سر و دو گوش (یا هر نام غیر متعارف دیگر) است. شما یک سر و دو گوش هستید، اسم شما یک سر و دو گوش است! راستی اسم شما چیست... اسمتان را بگویید؟»

اگر شما مطالب بالا را با اعتماد به نفس کامل و خیلی قاطع عنوان کرده باشید، سوژه برای لحظاتی کلمات نامفهومی را بریده بریده بیان خواهد کرد و بعد ناگهان خواهد گفت: «یک سر و دو گوش» در این

موقع بلافاصله با انگشتان دست راستان یک بشکن در کنار گوش او بزنید. و اعلام کنید: «خیلی خوب، شما می‌توانید نامتان را به خاطر بیاورید، راستی اسم شما چیست؟» در این موقع سوژه نام واقعی خودش را به زبان خواهد آورد.

### چسبیدن چوبدستی به دستها

از سوژه بخواهید که روبروی شما بایستد و یک عصا یا چوب جارو را محکم در دستانش بگیرد. در این زمان او در حالی که در چشمان شما مشتاقانه خیره شده، باید چوب را به صورتی نگه‌دارد که کف دست و چهار انگشتش در پایین و شست او در بالای چوب قرار گیرد. به او بگویید که فکر کند نمی‌تواند این چوب را رها کند، بخصوص بعد از اینکه شما تا عدد سه شمردید. پس از آن دستان او محکم و سفت به چوب می‌چسبند. این وضعیت در (شکل ۱۲) نشان داده شده است.



شکل ۱۲

تأکید کنید که او دیگر نمی‌تواند چوب را رها کند. هر قدر او بیشتر و بیشتر دقت کند، چوب بیشتر به کف دستهای او می‌چسبد. در این هنگام به آرامی بشمارید: یک... دو... سه! به او بگویید: «شما دیگر نمی‌توانید چوب را رها کنید. امتحان کنید! هر قدر برای رها کردن چوب دقت کنید، چوب بیشتر و بیشتر به کف دستهای شما می‌چسبد.» پس از چند لحظه که سوژه را مستأصل و ناتوان احساس کردید، ناگهان دستهایتان را به هم بزنید و بگویید: «خیلی خوب! همه چیز تمام شد... اگر بخواهید می‌توانید چوب را رها کنید... آن را بر زمین بیندازید.» و در این لحظه، سوژه گویی با نوعی احساس کینه و انتقام نسبت به چوب، آن را به زمین پرتاب یا رها می‌کند.

### عدم قدرت و توانایی برای نشستن

از سوژه بخواهید راست بایستد. یک صندلی هم در پشت سر او قرار دهید. مانند گذشته از او بخواهید که به چشمان شما خیره شود و در عین حال شما هم به شکلی نافذ و مستمر به نقطه‌ای واقع در میان چشمان او، چشم بدوزید. از او بخواهید با قدرت و خلاقیت ذهنی خویش تفکر و تجسم کند که زانوهایش - بلکه تمام پاهایش - کاملاً سفت و خشک شده‌اند و دیگر نمی‌تواند به روی زمین یا صندلی پشت سرش بنشیند، به خصوص بعد از آنکه شما از یک تا سه شمردید. به او تلقین کنید که وی پس از شنیدن سه شماره احساس می‌کند که پاهایش کاملاً سفت و سخت شده‌اند و دیگر نمی‌تواند بر زمین یا صندلی بنشیند. او هر قدر برای نشستن کوشش کند، پاهایش سفت‌تر و سخت‌تر خواهند شد. سپس از او بپرسید که آیا آماده است؟ و ادامه دهید: «(یک، دو، سه! حالا دیگر شما نمی‌توانید بنشینید. پاهای شما کاملاً سفت و سخت شده‌اند... امتحان

کنید... شما دیگر نمی‌توانید بر روی صندلی بنشینید!»  
 پس از آنکه سوژه برای مدت چند ثانیه کوششهای بی‌حاصلی انجام داد، دستهایتان را به هم بزنید و بگویید: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد، شما می‌توانید بر روی صندلی بنشینید.» و به این ترتیب به تأثیر پدید آمده خاتمه دهید.

### عدم قدرت و توانایی برای برخاستن

از سوژه بخواهید که بر روی یک صندلی قرار بگیرد و با مراعات نکاتی که مکرراً به آنها اشاره شده، به چشمان شما خیره شود. در این لحظات به ارائه تلقینات هیپنوتیزمی زیر پردازید:

«شما کاملاً به صندلی چسبیده‌اید... شما کاملاً در داخل صندلی بی‌حرکت شده‌اید... شدیداً بر روی این موضوع تمرکز کنید که چگونه عضلات بدنتان در این لحظه خشک و منجمد شده‌اند... شما چقدر سخت و محکم به صندلی چسبیده‌اید... شما در این لحظه دیگر نمی‌توانید بایستید... شما کاملاً به صندلی چسبیده‌اید... نگاه کنید! شما کاملاً در صندلی بی‌حرکت شده‌اید... امتحان کنید! اگر هم بخواهید بلند شوید... نمی‌توانید این کار را انجام دهید!»

پس از مدتی که سوژه برای برخاستن کوششهای بی‌نتیجه‌ای انجام داد، ناگهان دستانتان را به هم بزنید و بگویید: «خیلی خوب! بلند شوید... همه چیز تمام شده... شما می‌توانید بلند شوید.» در این لحظه معمولاً سوژه به تندی و با حرارت از جا بلند شده و با تعجب و شگفتی به همان صندلی که بر روی آن نشسته بود می‌نگرد.

اگر شما در انجام این آزمون موفق شوید، به آسانی می‌توانید تمام آزمایشهای دیگر و مشابه آن را که به تستهای عضلانی مربوط می‌شوند،



انجام دهید. این نوع تجربیات بسیار زیاد و متنوع هستند و شما با کمی تفکر می‌توانید عده زیادی از آنها را طراحی و اجرا کنید. آنچه در این صفحات آمده، تنها مثالهایی از انواع بسیار تأثیرات شبه هیپنوتیزمی در افراد بیدار و هوشیار به حساب می‌آیند. برای مثال برخی دیگر از نمونه‌های تأثیرات شبه هیپنوتیزمی از این قرارند:

- دهان سوژه را در شرایطی باز نگهدارید که او دیگر نتواند آن را

ببندد.

- کف دستش را بر روی زمین یا میز قرار دهد به طوری که دیگر

نتواند آن را از زمین یا میز بلند کند.

- پاهای او را به شکلی خشک و منجمد کنید که دیگر نتواند با

آنها راه برود.

در تمام این آزمونها، اصول و نحوه کاربرد آنها مشابه و برابر است، در حالی که نگاه جستجوگر و مشتاقانه سوژه بر روی چشمان نافذ و مصمم شما دوخته شده است، شما به میان چشمان او خیره می‌شوید. در این زمان، او زیر رگباری از تلقینات مثبت و مصممانه شما قرار می‌گیرد و براساس قانون تأثیرات ایدئو موتور و در سایه هیبت، شخصیت و اعتبار شما، افزایش تلقین پذیری افراد در جمع، او آماده مواجهه با برخی از پدیده‌های غیرمتعارف و... می‌شود. و در این هنگام شما به راحتی می‌توانید تأثیراتی را که می‌خواهید، پدید آورید. از سوی دیگر شما می‌توانید به نحوه ایجاد و درمان فلجهای هیستریک و بنیان اعتقادی آنها پی ببرید.

تا زمانی که فردی خودش تحت تأثیر تلقین قرار نگرفته باشد و بازتابهای آنها را با تمام وجودش احساس نکرده باشد، خیلی مشکل است که باور کند ترکیبی از کلمات و جملات این قدرت و توانایی را دارا هستند. شما باید به این نکته توجه بفرمایید که این کلمات و جملات

نیستند که این تأثیرات را به بار می آورند، بلکه عقیده و باوری که حمل می کنند باعث پدید آمدن این میزان تأثیر می شوند. بار دیگر بر این نکته و مضمون تأکید می کنم که جواب و عکس العمل سوژه به این تلقینات ارادی و آگاهانه نیست، بلکه به صورتی ناخودآگاه و غیرارادی این تأثیرات شکل می گیرند و این نمودها به شخصیت و اراده او بستگی ندارند. برای آنکه به این مقوله بهتر و به صورت قابل لمس تر پردازیم، اجازه بدهید بار دیگر به مثال قبلی خودمان برگردیم، زمانی که تخته چوب را در ارتفاع بسیار بالا و بین دو ساختمان قرار داده ایم و می خواهیم از روی آن عبور کنیم، از آنجا که تمام فضای فکری و ذهنی ما را ترس سقوط پر کرده، هر قدر بیشتر کوشش کنیم، احتمال بیشتری وجود دارد که به پایین سقوط پیدا کنیم.

برای شما مثال دیگری را مطرح می کنم. تصور بفرمایید فردی دچار ترس از صحنه است و در موقع قرار گرفتن در پشت میکروفن دچار لکنت زبان می شود. در این شرایط هر قدر او بیشتر برای جلوگیری از بروز این حالت کوشش کند - از جمله پیش خودش بگوید: حرف زدن برای یک فرد یا گروه، تفاوتی ندارد و هر چند خودش هم به این منطق پردازای ایمان داشته باشد، باز هم هر بار که در برابر میکروفن قرار بگیرد، به صورت غیرارادی و ناخودآگاهانه دچار لکنت زبان می شود. بنابراین قدرت اثر گذاری تفکر از قدرت اثر گذاری اراده بیشتر است و در هر زمان که این دو به عنوان دو حریف و رقیب در برابر یکدیگر قرار بگیرند، آنکه حتماً پیروز می شود «تفکر» است نه «اراده». لذا با قدرتهای ناشناخته و سهمگینی که در وجود آدمی هستند و مهار کارها را در دست دارند، این نهایت ساده اندیشی و ساده لوحی بشر را می رساند که به «قدرت اراده» خود زیاد دل خوش کرده است. آنچه در بالا بیان شده، به عنوان یکی از قوانین تلقین بار دیگر تکرار و بر روی آن تأکید می شود: «زمانی که

تجسم و تفکر با اراده به تضاد و تقابل برخیزند، آنکه همیشه پیروز می‌شود قدرت تفکر و تجسم است.»

موارد دیگری هم وجود دارند که با انجام آنها بهتر می‌توان به تأثیر و قدرت تلقین پی برد. شواهدی که نمایانگر تأثیر گذاری شدید این پدیده‌اند همیشه و در هر گوشه و کناری از زندگی به چشم می‌خورند. تبلیغات تجارتي و موضوع خرید از فروشگاهها از مواردی هستند که با تلقین و تلقین‌پذیری پیوندی نزدیک دارند. هدف تبلیغات تجارتي برانگیختن عطش و تمایل شدید در ما از طریق ساختن ذهنیت مثبت در ما نسبت به کالای مورد تبلیغ است. در نتیجه، عطش و تمایل به داشتن کالای مورد تبلیغ در ما جان می‌گیرد. موقعی تأثیر تبلیغات تجارتي معلوم می‌شود که به صورت خود کار و ناخودآگاهانه جریانی در ذهن ما پدیدار، بارور و به اوج برسد و ما را بدون آنکه نیاز واقعی و فوری در کار باشد، به خرید کالای خاصی بکشاند. خوشبختانه تا آنجا که مربوط به انسان می‌شود، تمام تلقینات ارائه شده در ذهن و فکر ما مستقر و مستولی نمی‌شوند، زیرا در این صورت ذهن و فکر ما آرشیو، موزه و یا کاروانسرا و معبر انبوهی از عقاید متنوع و متضاد می‌شد و در این تبادلات دائمی و پایان‌ناپذیر اراده و تدبیر ما نقشی نداشت. جای خوشبختی است که از هر هزار تلقین که به ما ارائه می‌شود، نهصد و نود و نه عدد آنها توسط ذهن و فکر ما طرد و رد می‌شوند زیرا آنها از بار عاطفی و عکس‌العمل هیجانی کافی که بتواند آثار ناخودآگاه خود کار به وجود بیاورد بی‌بهره‌اند. از سوی دیگر بسیاری از آنها با تلقینات متضاد یا ضد تلقین‌های پر قدرت‌تری که در فکر ما هستند برخورد می‌کنند و مغلوب می‌گردند. برای طرد انبوه تلقیناتی که مورد تأیید ما قرار نگرفته‌اند دلیل و شواهد روشن و واضحی وجود دارد. به عبارت دیگر در طراحی و بیان آنها به قوانین و نکاتی که پایه و بنیان تلقین هستند توجهی نشده است. شما به عنوان یک هیپنوتیزور آگاه و موفق باید

آنچنان هنرمندانه به خلق و عرضه این مطالب پردازید که به سادگی و درعین حال با قدرت و مهارت بتوانند در ذهن و فکر دیگران مستقر شده و قدرت تفکر و تجسم آنها را سازمان و آرایش دهند.

برخی از افراد تا حدودی در برابر تلقین مقاوم هستند، بنابراین نمی‌توان انتظار داشت که همه افراد جامعه به تلقیناتی که به صورت طبیعی به آنها ارائه می‌دهیم، جواب مثبت بگویند، بخصوص در زمانی که شما در مراحل اولیه و مقدماتی کار خویش هستید احتمال دارد که در اولین تجربه با گروهی از افراد به شدت تلقین‌پذیر برخورد کنید و نتایج دلخواه و دل‌انگیزی را که به دست می‌آید به حساب مهارت و استادی زودرس و یا تسلط خود بر تکنیکهای هیپنوتیزمی بدانید. این امکان هم وجود دارد که در برخوردهای اولیه با برخی از سوژه‌های مقاوم مواجه شوید و عدم موفقیت خود را نتیجه بی‌اعتباری مطالب کتاب یا بی‌استعدادی خودتان بدانید. حقیقت این است که در زندگی، تمام کارها با تدبیر و حساب ریاضی پیش نمی‌روند و تقدیر و شانس هم در زندگی همه یا بیشتر ما تأثیرات شگرفی به جا می‌گذارد. ولی از آنجا که بیشتر از ۹۵ درصد افراد جامعه تلقین‌پذیر هستند، بنابراین عقل و منطق حکم می‌کنند که شما بنای فکری خود را بر تلقین‌پذیری کل افراد جامعه بگذارید و قانون جهان شمول تلقین‌پذیری را بر تمام انسانها جاری و نافذ بدانید. لذا بهتر است به جای غرور و خودبینی، فروتنی و واقع‌بینی را در پیش گیرید. اگر سوژه‌ای به یک روش جواب ندارد، با ادب و خضوع از آن گذر کنید و از روشهای دیگر یا بهتر برای نتایج برتر استفاده کنید. هرگز از شکست نترسید و در مواجهه با آن اعتماد به نفس خویش را از دست ندهید و در عین حال از موفقیت، به خود غرّه نشوید. تنها از نتیجه کارهای خود درس و عبرت بگیرید. به یک حقیقت بزرگ و ابدی در زمینه توفیق در ارائه تلقینات هیپنوتیزمی مانند بسیاری از مضامین دیگر ایمان و اعتقاد داشته

باشید. برای آنکه هیپنوتیزور خوبی شوید، هرچه که می‌توانید مطالعه کنید و آنچه را که با دقت و صبوری فرا می‌گیرید، بارها و بارها به خوبی تکرار و تمرین کنید. رمز موفقیت در شکیبایی و استقامت نهفته است. زود یا دیر، شما خواهید توانست تعدادی از افراد را هیپنوتیزم کنید. اولین فردی را که در یک جمع برای هیپنوتیزم شدن انتخاب می‌کنید نقش زیادی در موفقیت یا شکست شما دارد.

شما به عنوان یک هیپنوتیزور به جای اینکه با مشاهده سوژه هیپنوتیزم شده غرق حیرت و شگفتی شوید، ممکن است غرق غرور و نخوت شوید. هیچ یک از این دو روحیه مفید و سازنده نیست. برای نیل به موفقیت و استمرار آن به شما توصیه می‌کنیم:

زمانی که به سوژه خود می‌گویید که دستهایش سفت و سخت شده و او دیگر نمی‌تواند آنها را از یکدیگر جدا کند، در ذهن و فکر خود تصویری را مجسم کنید که دستهای او به شدت سفت و سخت شده‌اند و کوششهای او برای باز شدن آنها از یکدیگر بی‌نتیجه و بی‌فایده بوده‌است. هرگز در موقع بیان تلقینات، کوچکترین تردیدی به خود راه ندهید و اطمینان داشته باشید که کارها به همان صورتی که شما می‌خواهید، به پیش می‌روند. هرگونه فکری را که به صورتی به شکست مربوط می‌شود از خود دور سازید. هر تردیدی که در ذهن و فکر شما وجود داشته باشد، بر طرز صدا یا نحوه حرکات شما اثر می‌گذارد و سوژه با تیزهوشی این موضوع را درک می‌کند. این آثار جانبی با ارائه مصممانه و از روی اعتقاد تلقینات مثبت که باعث می‌شوند به صورتی خود کار آثار قبول و اجرای آنها در حرکات سوژه پدیدار شود، در تضاد کامل است.

تأثیرات وسیع و شگرف تلقینات ارائه شده در شرایط بیداری تنها در اعصاب حرکتی تأثیر نمی‌گذارند بلکه آثار و پی‌آمدهای آنها بر روی اعصاب حسی هم بسیار عمیق و اعجاب‌برانگیز است. این تأثیرات جالب

را نه تنها بر روی سوژه‌ای خاص، بلکه بر روی گروهی از افراد هم می‌توانید به معرض نمایش بگذارید. برای هیپنوتیزور هوشمند و آگاهی که به عمق و ریشه پدیده‌ها توجه دارد، این آزمونها به نکات بسیار مهمی اشاره دارند که ریشه در ورای تلقینات هیپنوتیزمی دارند.

### آزمون مزه

انگشت نشانه دست راستان را به بالا بیاورید و مشتاقانه به آن خیره شوید. در این لحظه از سوژه یا سایر حضاری که در برابر شما قرار گرفته‌اند خواهش کنید که این عمل را تکرار کنند و انگشت نشانه دست راستان را در مقابل چشمانشان بگیرند و به آن خیره شوند. در این موقع از آنها بخواهید که در ذهن خویش مجسم کنند که گویی قشری از شهد غلیظ شکر بر روی نوک انگشت آنها وجود دارد و پیش خود مجسم کنند که: «این شهد بسیار شیرین است... خیلی شیرین است... بسیار شیرین است.» پس از آن از سوژه یا حضار بخواهید که نوک انگشت خود را به نوک زبان‌شان بزنند تا متوجه شیرینی شهد بشوند. پس از آنکه آنها این آزمون را انجام دهند، همه آنها متوجه وجود شیرینی توهمی در نوک انگشت خود می‌شوند.

پس از آن دوباره از آنها خواهش کنید که به انگشت فوق‌الذکر خیره شوند و در این لحظه بگویند: «نوک دست شما دیگر با شهد شکر آغشته نشده، بلکه از دانه‌های نمک پوشیده شده است... کاملاً از ذرات ریز نمک پوشیده شده است... خیلی شور است... نوک انگشت آغشته به نمک خودتان را بچشید.» پس از آنکه افراد نوک انگشت خود را چشیدند، طعم شور نمک را احساس می‌کنند.

## آزمون احساس خارش

از سوژه یا گروهی از افراد که در مقابل شما هستند خواهش کنید که روی صندلی به پشت تکیه دهند و کاملاً به حالت ریلکس فرو روند. برای این منظور بهتر است پاها را بر روی زمین و دستها را بر روی پاهایشان قرار دهند. کاملاً راحت و آرام قرار بگیرند و با اشتیاق فراوان منتظر حرفهای شما باشند و به هنگام شنیدن به دقت به آنها گوش داده و مطابق آنها عمل کنند. پس از آن به سوژه یا حضار به این صورت تلقین کنید:

«همانطور که شما راحت و آرام در صندلیهای خودتان ریلکس کرده‌اید، به یک احساس عجیب و جالبی توجه پیدا می‌کنید که به تدریج به تمام قسمت‌های مختلف بدن شما بسط و گسترش پیدا می‌کند. پس از چند لحظه حس می‌کنید که احساس خارش فزاینده و گسترش‌یافته‌ای در تمام قسمت‌های بدن شما شکل می‌گیرد. پس از مدت کوتاهی این احساس آنچنان شدت و قدرت پیدا می‌کند که شما را مجبور می‌سازد به خاراندن قسمت‌های مختلف بدن خود پردازید. در شرایطی که همه ما بدنمان می‌خارد و به خاراندن خودمان نیاز داریم، تردید نکنید و جاهایی را که شدیداً می‌خارند، بخارانید.»

موقعی که به بیان تلقینات لفظی می‌پردازید، با خاراندن شانه‌ها و بازوهای خود (تلقینات غیرلفظی) به پیدایش و گسترش خارش در جمع بیفزایید. نهایت دقت و مراقبت را به خرج بدهید تا این کار را هرچه بهتر و طبیعی‌تر انجام دهید. نهایت دقت و مهارت خود را به کار گیرید تا این نمایش ساکت خاراندن بدن بیشتر از ارائه تلقینات لفظی مؤثر واقع شود.

«حالا بدن تمام شما می‌خارد. این خارش در هر یک از شما در نقطه خاصی پدید می‌آید. برخی از شما خارش بسیار شدیدی را در

بازوهایتان احساس می کنید که برای برطرف کردن آن خودتان را می خارائید. عده ای از شما این حالت خارش را در شانه هایتان حس می کنید. گروهی از شما نیز قسمتهای دیگری از بدنشان می خارد.»

«فردی که بدنش می خارد، مجبور است برای تسکین آن خود را بنخاراند. نوعی احساس خارش سبک بین شانه های شما وجود دارد که با توجه شما به این قسمت، لحظه به لحظه شدید و شدیدتر می شود. شما این حالت خارش را که لحظه به لحظه بیشتر شده و بالاخره به نقاط دیگر بدنتان گسترش پیدا می کند احساس می کنید. این نقاط خارش تنها با خاراندن تسکین پیدا می کنند. تردید نکنید. هر جا از بدنتان را که می خارد بنخارائید تا تسکین پیدا بکند. هر یک از شما ناحیه خاصی از بدنش بیشتر می خارد. دقت کنید در چند جای بدنتان احساس خارش می کنید؟ این نقاط را پیش خودتان بشمارید.»

برای چند لحظه سکوت کنید و در این مدت چند نقطه از بدنتان را به صورت طبیعی و عادی بنخارائید و به این ترتیب این امکان را فراهم سازید تا تلقینات غیرلفظی هم مؤثر واقع شوند. به یاد بیاورید که اگر فردی بدن خود را در یک جمع بخارد، این عمل به صورت تلقین بر روی دیگران تأثیر می گذارد.

«این احساس خارش که در بدن شما پدید آمده کاملاً طبیعی و عادی می باشد. در بدن هر یک از شما نقطه ای وجود دارد که به شدت می خارد. برای تسکین این ناراحتی چاره ای غیر از خاراندن وجود ندارد. با این عمل شما می توانید ناراحتی را از خود دور کرده و در عین حال احساس رضایت و آرامش کنید.»

تا این لحظه عده زیادی از حضار مشغول خاراندن بدنشان شده اند. احساس خارش که ریشه در تصور و تجسم آنها دارد. با گذر زمان به تدریج بر تعداد افرادی که بدن خود را می خاراندند افزوده خواهد شد. به این



ترتیب شما به نتیجه دلخواه خودتان می‌رسید.

«حالا خارش بدن همه شما تسکین پیدا می‌کند. احساس خارش از اندام شما خارج شده و بار دیگر به شرایط عادی برمی‌گردید. همه شما به تدریج احساس می‌کنید که در شرایط عادی قرار گرفته‌اید. کاملاً به حالت عادی برمی‌گردید.»

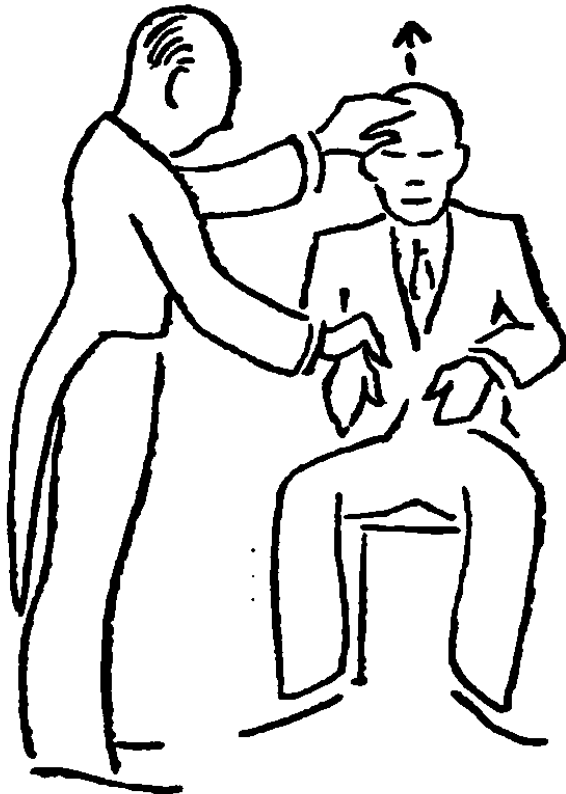
این آزمون بر روی همه سوژه‌ها مؤثر واقع می‌شود. حتی کسانی که این مطلب را مطالعه می‌کنند، نه تنها بارها احساس خارش می‌کنند، بلکه چندین نوبت هم بدن خود را می‌خارند؟

تا به حال شما تجربیات زیادی اندوخته‌اید که تأثیرات شگرف تلقین را حتی در شرایط بیداری و هوشیاری متعارف بر روی بدن افراد جامعه مشخص می‌کنند. در صفحات بعد که روشهای ارائه تلقینات در شرایط القاء و ایجاد خلسه هیپنوتیزمی را می‌آموزند بیشتر به تأثیر آنها پی می‌برید. سعی کنید هیچگاه در علوم تجربی تنها به کسب و جمع‌آوری مطالب نظری و تئوری نپردازید، بلکه هر موضوع عملی را بارها و بارها تکرار کنید.

### چسباندن پلکها به یکدیگر

از سوژه خود بخواهید که بر روی صندلی بنشیند و شما به حالت ایستاده در روبروی او. اما کمی منحرف به یک سوی - قرار بگیرید. از او بخواهید که به صورت مشتاقانه و مستمر به چشمان شما خیره شود و شما هم به میان چشمان او نگاه کنید. پس از آنکه او در حدود ده ثانیه به این صورت در چشمان شما نگاه کرد، به آرامی با نوک انگشتان خود چشمان او را ببندید و با دست دیگر نبض او را بگیرید و از او بخواهید در حالی که چشمانش بسته است کره چشماهیش را به سوی بالا بچرخاند. این

وضعیت در (شکل ۱۳) به تصویر کشیده است.



شکل ۱۳

در این موقع آهسته و آمرانه بگویید: «پلکهای شما به یکدیگر چسبیده‌اند... پلکهایتان کاملاً به یکدیگر متصل شده‌اند... شما دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... امتحان کنید، می‌بینید که پلکها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... شما دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... امتحان کنید! هر قدر برای باز کردن پلکهایتان از یکدیگر کوشش کنید... آنها بیشتر به هم می‌چسبند... کاملاً به هم چسبیده‌اند.» در همان حال که به بیان تلقینات لفظی فوق مشغولید، شست خود را در پایین پیشانی سوژه - درست بالای ریشه بینی - قرار داده و به پایین فشار وارد کنید.

در این لحظه سوژه کوششهای بی‌حاصلی را برای باز کردن چشمانش شروع می‌کند ولی موفق نمی‌شود. ابروهای او به بالا و پایین حرکت می‌کنند اما چشمان او همچنان بسته باقی می‌مانند. پس از آنکه

چند بار برای باز کردن پلکهایش از هم کوشش کرد، ناگهان دست خودتان را از روی پیشانی او بردارید و با آن یک بشکن در کنار گوش او بزنید و در همین حال بگویید: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد... حالا دیگر شما می‌توانید پلکهایتان را از یکدیگر باز کنید.» در این زمان او ناگهان چشمانش را باز می‌کند و با اعجاب و حیرت فراوان به شما می‌نگرد.

به این ترتیب، شما و سوژه گام به گام اثر تلقین را بر روی ذهن و فکر مورد آزمایش قرار داده‌اید. بنابراین شما در این لحظه کاملاً آمادگی دارید که با داشتن دانشهای مقدماتی و پایه‌ای کافی به فراگیری هیپنوتیزم در شکل کامل و جامعش بپردازید.

## بخش چهارم

### چگونگی هیپنوتیزم کردن

شما تا به حال تمام آزمایشهای خود را در شرایط بیداری و آگاهی متعارف انجام داده‌اید. در این زمان آمادگی کافی دارید تا بر روی جزء ناخودآگاه از ذهن به انجام تجربیاتی دست بزنید. اکنون نیاز دارید که مطالبی را بیاموزید که به ارتباط متقابل و درک شما و سوژه از یکدیگر کمک می‌کند.

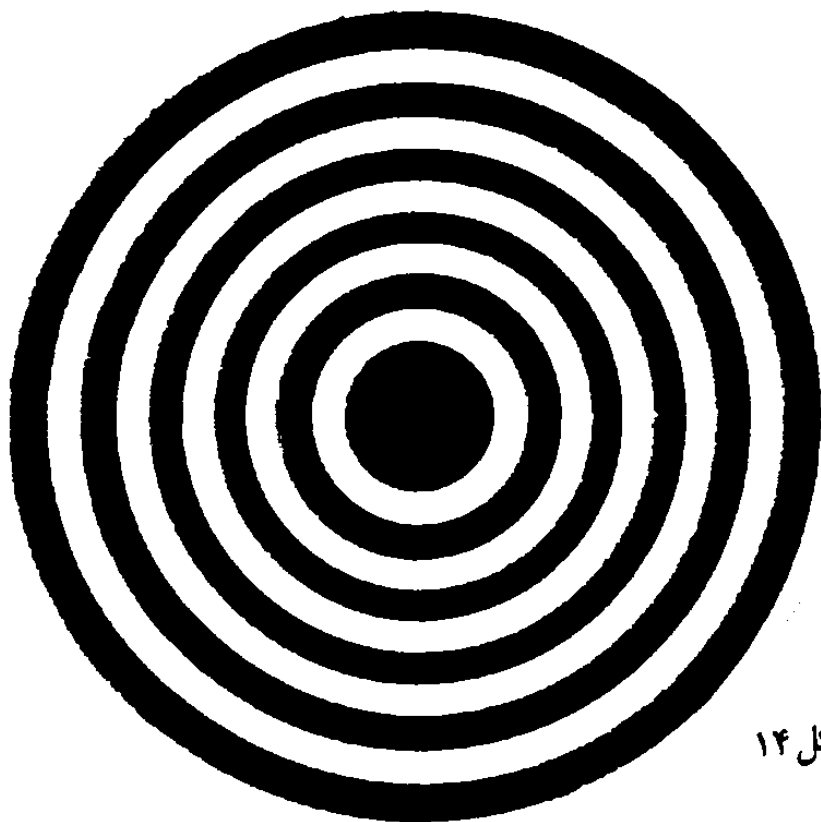
در آغاز به سوژه بگویید که وی نباید اصلاً از پدیده هیپنوتیزمی بترسد، زیرا خلسه و روند هیپنوتیزم مطلقاً و کاملاً بی‌خطر و بی‌عارضه است. از سوی دیگر رسیدن به خلسه برای او مانند سایر خلسه‌ها بسیار لذت‌بخش و شادی‌آفرین است. در جریان رسیدن و در زمان استقرار در حالت هیپنوتیزمی، وی در یک ریلکس گسترده و عمیق قرار می‌گیرد که برای جسم و فکر او بسیار مفید و آرامش‌بخش است. در این لحظه از او بپرسید که آیا او مایل است که هیپنوتیزم بشود یا نه؟ اگر جواب او مثبت بود، به وی تأکید کنید که برای رسیدن به این پدیده دل‌انگیز همکاری مشتاقانه و تمرکز کامل و عمیق او موردنیاز است و در تمام مدت او باید بر روی تلقینات شما تمرکز کرده و راهنمایی‌های شما را به کار ببندد. به او بگویید که وی نباید اصلاً در این جریان مقاومتی بخرج بدهد، برعکس کاملاً خودش را رها کند و با اعتماد و اطمینان کامل خودش را برای هیپنوتیزم آماده سازد تا با کمک و همکاری متقابل شما پدیده هیپنوتیزمی شکل بگیرد.

این اطلاعات قبل از خلسه یا پیش از هیپنوتیزم نهایت اهمیت را دارند و تنها در شرایطی کار به خوبی پیشرفت می‌کند که پس از طرح و

بیان این مطالب، اعتماد به نفس، اعتماد متقابل و همکاری بین سوژه و هیپنوتیزور ایجاد و استحکام پیدا کند تا به نتیجه نهایی برسد.

پس از آنکه مطالب فوق را به سوژه گوشزد کردید، به او بگویید که وی اصلاً نباید کنجکاوی کند و در پی آن باشد که ببیند چطور هیپنوتیزم می‌شود یا نگران و یا مشتاق هیپنوتیزم شدن باشد. برعکس باید تنها جسم و فکر خود را ریلکس یا رها کند و خیلی راحت در یک وضعیت غیرفعال قرار بگیرد و به تلقینات هیپنوتیزور توجه داشته باشد.

حالا هیپنودیسک یا صفحه هیپنوتیزم کننده خود را بردارید. برای تهیه یک هیپنودیسک خیلی ساده می‌توانید از (شکل ۱۴) یک فتوکپی تمیز و واضح تهیه کنید و پس از بریدن اطراف آن، این شکل را بر روی یک مقوا یا تخته نازک بچسبانید. کسانی که حوصله یا ذوق داشته باشند، می‌توانند به عنوان یک رسم فنی یک شکل بهتر به وجود بیاورند.



شکل ۱۴

برای استفاده از هیپنودیسک آن را بین انگشت شست و انگشتان

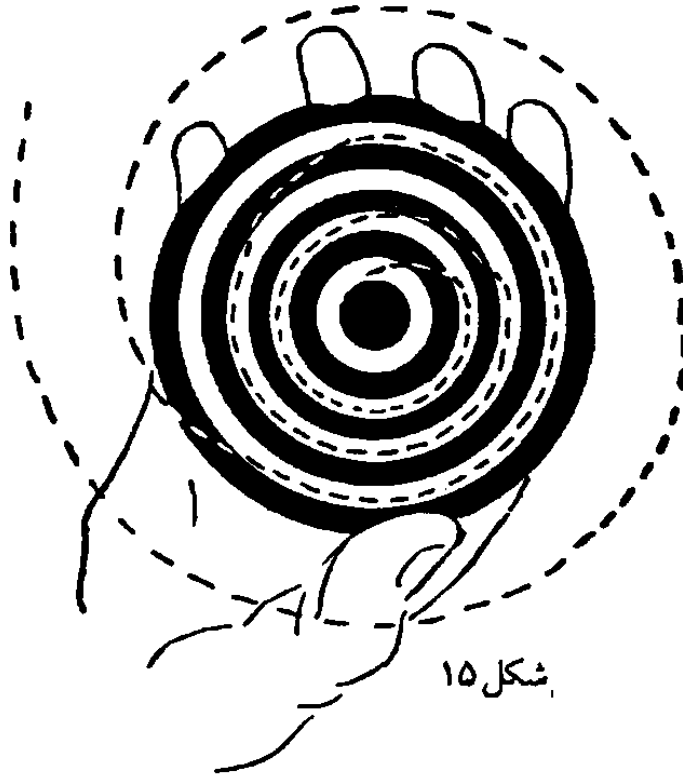
دیگر بگیرید و بعد در مسیر یک مارپیچ کوچک - مانند آنچه در (شکل ۱۵) نشان داده شده است - به حرکت درآورید. هیپنودیسک را طوری بالای صورت سوژه بگیرید که وقتی به آن و حرکت آن چشم می‌دوزد، چشمان او به علت نگاه کردن به طرف بالا، به سرعت و به زودی خسته و پس از مدتی بسته شود. وضعیت شما و سوژه در این لحظات در (شکل ۱۶) نشان داده شده است. این حرکت دورانی را تا موقعی ادامه دهید که چشمان سوژه بسته شود و بسته بماند. پس از آن هیپنودیسک را به کناری بگذارید.

بیاید حالا با شرح و بسط بیشتر به چگونگی هیپنوتیزم شدن سوژه با هیپنودیسک پردازیم.

برای آنکه سوژه کاملاً برای هیپنوتیزم شدن آماده شود، از او بخواهید که روی یک صندلی راحتی قرار بگیرد و به پشتی آن تکیه کرده و کاملاً جسم و فکر خود را رها یا ریلکس کند. او باید خیلی راحت روی صندلی قرار گرفته باشد تا گهگاه مجبور نشود خود را جابجا کند. پس از آن هیپنودیسک را بردارید و آن را در بالای چشمان سوژه و به فاصله تقریبی بیست سانتیمتری از آنها بگیرید و از او بخواهید که به صورت مستمر به این صفحه نگاه کرده و در موقع حرکت آن، با دقت و اشتیاق مسیر حرکت آن را تعقیب کند و در این زمان تنها به خواب و خوابیدن بیندیشد.

پس از آن شما شروع به حرکت هیپنودیسک بکنید و آن را آنقدر بچرخانید تا چشمان سوژه بسته شود. در این جریان به صورت آهسته، یکنواخت و با جملاتی مثبت به بیان تلقینات هیپنوتیزمی پردازید:

«احساس می‌کنید که چشمانتان دارند خسته و خسته‌تر می‌شوند... پلکهای شما لحظه به لحظه سنگین و سنگین‌تر می‌شوند... چشمان شما شروع به چشمک زدن کرده‌اند... شما دیگر نمی‌توانید



چیزی را به خوبی ببینید... پلکهای شما دارند بسته می شوند.» این جملات را آنقدر تکرار و تکرار کنید تا بالاخره چشمان سوژه بسته شوند. اگر مدت زیادی گذشت و چشمان سوژه همچنان باز باقی ماندند، صریحاً و مستقیماً از او درخواست کنید که چشمانش را محکم به هم بگذارد و به خواب راحتی فرو رود.

پس از آن، دو دستتان را طوری بر روی سر سوژه قرار دهید که انگشتان شست شما در مرکز پیشانی و درست در بالای چشمهای او مستقر شوند و سایر انگشتهای شما در طرفین جمجمه او قرار بگیرند. وضعیت این لحظه در (شکل ۱۷) منعکس شده است. در این لحظه به آرامی انگشتان شست دو دست خود را بر روی پوست پیشانی او تا طرفین سرش و بعد موهای سرش به حرکت درآورید و به مدت دو یا سه دقیقه به این کار ادامه دهید. در این لحظات در حالی که انگشتان دیگر شما بی حرکت هستند، ضمن حرکت انگشتان شست به آرامی به بیان تلقینات زیر پردازید: «بخوابید... یک خواب راحت... خواب آرام... خواب شیرین... یک خواب راحت.» مطالب فوق را آهسته و یکنواخت و با اطمینان بیان کنید.

در این هنگام انگشتان دست چپ خود را بر روی رأس سر سوژه بگذارید، در حالی که انگشت شست شما بر روی شقیقه او قرار گرفته است. در ضمن انگشتان دست راست خود را هم به محاذات سر او بگیرید، در حالی که انگشت شست دست راست شما بر روی پیشانی او - درست در زیر خط رستنگاه مو- قرار دارد. پس از آن، این انگشت را به آرامی از بالا به پایین حرکت دهید تا بالاخره به ریشه بینی سوژه برسد. این حرکت را بارها تکرار کنید. موقعی که انگشت شست را به آرامی از بالا به پایین و پیشانی حرکت می دهید، در لحظه پایانی، در ریشه بینی فشار کمی به جمجمه وارد سازید، در حالی که سایر انگشتان شما در حین عبور تنها یک





شکل ۱۷



شکل ۱۸

تأثیر تماسی ناچیزی به جای می گذارند. این حرکت مالشی انگشت شست بر روی پیشانی را در حدود سه یا چهار دقیقه ادامه دهید و در حین انجام آن به ارائه تلقیناتی در زمینه خواب... خواب آلود شدن... خواب عمیق... یک خواب عمیق و عمیقتر ادامه دهید. این وضعیت در (شکل ۱۸) به تصویر کشیده شده است.

در این لحظه انگشت دست چپتان را از ناحیه شقیقه تا ریشه بینی حرکت دهید، در حالی که سایر انگشتان شما بر روی رأس سر سوژه به استراحت مشغولند. در این شرایط با دست راست از قسمت خلفی راس جمجمه به طرف جلو و پایین، ضربات بسیار خفیفی وارد سازید تا برای او یادآور زمانی باشد که توسط مادرش با این ضربات یا «تاپ تاپها» به خواب می رفته و یا اینکه خواب او عمیق تر می شده است. (شکل ۱۹) عبور دست و ضربات باید بسیار بسیار آرام و غیر محسوس صورت بگیرند.



شکل ۱۹

همگام با آنها هر زمانی که فشار مختصری با دست بر پیشانی وارد می‌سازید، درباره خواب... خواب راحت... خواب عمیق و... مطالبی را بیان کنید. برای تأثیر بیشتر حرکات مالشی از بالا به پایین، می‌توانید این حرکات را برای مدت سه یا چهار دقیقه در قسمت پشت سر هم تکرار کنید.



شکل ۲۰

در این موقع در قسمت راست سوزده طوری قرار بگیرید که انگشتان دست چپ بر روی رأس سر او و انگشت شست بر روی بالای پیشانی او قرار گرفته باشند (شکل ۲۰). در این شرایط بار دیگر با لحنی آرام، آمرانه و یکنواخت به بیان فرمول یا ورد خوابیدن پردازید: «چشمان شما شدیداً به یکدیگر چسبیده‌اند... شما دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر باز کنید... دستهای شما شل و بی‌حرکت بر روی پاهایتان قرار گرفته‌اند... شما دیگر نمی‌توانید آنها را حرکت دهید... شما دیگر

نمی‌توانید چیزی را تشخیص بدهید... همه چیز برای شما محو و تاریک شده است... شما دارید به یک خواب بسیار عمیقی وارد می‌شوید... یک خواب بسیار عمیق... یک خواب شیرین... یک خواب شیرین... احساس می‌کنید که سرتان بسیار سنگین شده است... دست و پایتان هم شل و سنگین شده‌اند... من از یک تا سه می‌شمارم... پس از آن شما به یک خواب بسیار عمیق فرو می‌روید... یک - دو - سه. حالا شما در یک خواب بسیار عمیق قرار گرفته‌اید... یک خواب شیرین و عمیق.»

در این زمان برای حدود پنج دقیقه به تکرار فرمول خواب بپردازید. اگر لازم دانستید، می‌توانید هفت تا ده دقیقه به این کار ادامه دهید. گاهی برای اهدافی که دارید، حتی می‌توانید این کار را تا پانزده دقیقه ادامه دهید. اگر مشاهده کردید که نیم ساعت پس از شروع به هیپنوتیزم، هنوز سوژه به خواب نرفته، کار را در آن روز متوقف سازید و روز دیگر و با تکنیک دیگری برای هیپنوتیزم کردن او بکوشید.

بدون تردید روشی که برای هیپنوتیزم کردن به شما ارائه شد، کند، وقت گیر و گاهی فرسایش دهنده است، ولی از آنجا که شما تازه در حوزه این هنر بدیع گام نهاده‌اید، تکنیک ساده و مطمئنی است که می‌توانید به کمک آن عده زیادی را هیپنوتیزم کنید. در مراحل پیشرفته‌تر شما این امکان را پیدا می‌کنید که روشهای سریعتر و بدیعتری را بیاموزید و آنها را به خوبی بکار ببرید.

در جریان تجربه شما کراراً با سوژه‌هایی مواجه می‌شوید که در مدت بسیار کوتاهی هیپنوتیزم می‌شوند. بنابراین در این موارد نیازی نیست که شما بارها و بارها ورد خواب را به گوش او بنخوانید. در گذر زمان و با کسب تجربیات بیشتر، شما در مدت کوتاهتری سوژه‌هایتان را هیپنوتیزم می‌کنید.

سرانجام زمانی می‌رسد که این مدت به طور متوسط به حدود چهار

تا شش دقیقه می‌رسد. ما به شما توصیه می‌کنیم در آغاز کار، خیلی آهسته و آرام و با تأنی و درنگ به القای هیپنوتیزم بپردازید. با این روش شما نه تنها چیزهای بیشتری می‌آموزید، بلکه نسبت و میزان موفقیت شما هم افزایش پیدا می‌کند. این موفقیتها بر اعتماد به نفس شما و اعتبار شما نزد اطرافیان‌تان می‌افزایند. عوامل بسیار مهمی که برای یک هیپنوتیزور خوب از نهایت اهمیت برخوردارند.

## بخش پنجم

# چند روش دیگر برای هیپنوتیزم کردن

در این بخش ما درباره چند روش دیگر هیپنوتیزم کردن با شما صحبت می کنیم. پس از مطالعه و تجربه آنها متوجه خواهید شد که به طور قابل توجهی سطح دانش و تکنیک خود را ارتقاء بخشیده اید. این روشهای چهارگانه ایجاد خلسه هیپنوتیزمی برای شما بسیار ارزنده و کارساز خواهند بود.

### روش سیدنی فلاور

این روش به خصوص بر روی افرادی بسیار مؤثر است که نمی توانند به راحتی بر روی مطالبی تمرکز کنند که شما برای القای هیپنوتیزم با آنها مطرح می سازید. روشی که آقای سیدنی فلاور برای ایجاد هیپنوتیزم ابداع کرده بسیار ساده و در عین حال مؤثر است. در این روش هیپنوتیزور تنها به آرامی می شمارد و سوژه هم پس از شنیدن هر شماره چشمانش را باز می کند یا می بندد و به این ترتیب با او همکاری می کند. از سوژه بخواهید که روی یک صندلی راحت قرار بگیرد و به او بگوید که شما قصد دارید او را هیپنوتیزم کنید. پس از آنکه او کاملاً در یک وضعیت غیر فعال قرار گرفت، در کنار و در عین حال روبروی او قرار بگیرید و از او بخواهید مستقیماً به چشمان شما نگاه کند. در این جریان شما هم به صورت متقابل به ریشه بینی او خیره شوید. حالا به او بگوید که شما قصد دارید به آرامی بشمارید، با هر عدد که شما بیان می کنید، او چشمانش را می بندد و پس از شنیدن عدد

بعدی چشمانش را باز می کند و منتظر می ماند تا پس از شنیدن عدد بعد چشمانش را ببندد. در این موقع با لحن آرام و یکنواخت شروع به شمردن کنید: «یک، دو، سه، چهار، ...» با هر شماره سوژه چشمانش را می بندد و پس از شنیدن عدد بعدی، چشمهایش را باز می کند. در تمام این لحظات چشمان او باید بر روی نگاه شما متمرکز باشد، حتی در لحظاتی که پلکهایش بسته است.

در این زمان شما به آرامی و با لحن یکنواخت شروع به شمارش می کنید. در حین شمارش متوجه می شوید که با گذر زمان لحظه به لحظه چشمان او برای مدت کوتاهی باز می ماند تا بالاخره در یک لحظه بروی حالت بسته ثابت می شوند در این موقع به جای باز و بسته شدن چشمها، فقط احتمالاً لرزشهایی در پلک و ابروهایش به چشم می خورد. این وضع در (شکل ۲۱) نشان داده شده است.



شکل ۲۱

با این روش اکثریت سوژه‌هایی که در مقابل شما قرار می‌گیرند، چشمانشان پس از پانزده تا بیست شماره بسته می‌شود، ولی به ندرت مواردی پیدا می‌کند که لازم است حتی تا صد یا بیشتر بشمارید. پس از آنکه متوجه شدید چشمان سوژه به صورت مستمر بسته مانده و دیگر باز و بسته نمی‌شوند، به جای ادامه شمردن بدون آنکه آهنگ صدای شما تغییر کند با همان آهنگ قبلی ادامه دهید: «بخواب... یک خواب راحت... یک خواب عمیق... یک خواب شیرین... عمیق و عمیقتر... عمیق و عمیقتر.»

بزودی سر سوژه به جلو خم می‌شود. و شما احساس می‌کنید که او خیلی خواب‌آلود شده است. در این لحظه شما می‌توانید به جای تلقینات کلامی، از روشهای لمس سر- به صورتی که قبلاً بیان شد- به عنوان تلقینات غیرلفظی بهره ببرید. البته در این زمان اشکالی هم ندارد که شما فرمول یا ورد خواب را هم در گوش او زمزمه کنید.

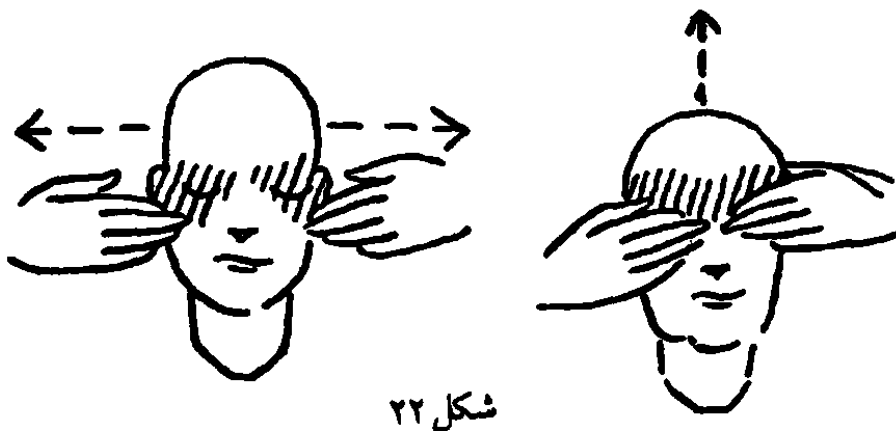
در این تکنیک به میزان خیلی کمی از تلقینات لفظی استفاده می‌شود. پس از آنکه چشمان سوژه بسته شد، شما می‌توانید با علاقه و ایمان نگاهتان را متوجه رأس سر او بکنید و در این لحظات بر روی این مطلب تمرکز و تجسم کنید که او لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر خواب‌آلود می‌شود. پس از آن می‌توانید بار دیگر تلقینات کلامی درباره ریلکس شدن، سنگین شدن و خواب‌آلوده شدن را طرح کنید یا اینکه همانطور در این زمینه فکر و تمرکز کرده و بدون آنکه کلامی به لب بیاورید، این مطالب را از راه فکرتان به سوژه منتقل سازید.<sup>۱</sup>

پس از آن کف دستهایتان را در مقابل چشمان بسته شده سوژه و در فاصله شش - هفت سانتیمتری آن بگیرید. با این کار مانع تابش نور به چشمان او می‌شوید تا نوعی تاریکی و خواب در افکار او تداعی شود. پس

۱. موضوع انتقال پیام از طریق فکر خارج از حوزه هیپنوتیزم است و در علم «پاراسایکولوژی» در این خصوص بحث می‌شود. مترجم.



از آن ناگهان دستهایتان را به عقب بکشید تا مجدداً نور به چشمهایش بتابد. تابش دوباره نور در او احساس رنگ قرمز را پدیدار می‌سازد. این حرکات را می‌توانید چند بار تکرار کنید. اگر شما دستهایتان را به آرامی به هر سمتی حرکت بدهید، احساس سایه در همان جهت پدیدار می‌شود. پس از حرکت دست به سمت خارج، می‌توانید این حرکات را به سمت بالا هم انجام دهید. به این ترتیب احساس جدیدی در او پدید می‌آید. (شکل ۲۲). با حرکت دست خودتان در جهات مختلف، آهنگ یکنواخت جریان تبدیل سایه به نور و نور به سایه را تکرار کنید. این حرکات را در حدود سه دقیقه ادامه دهید. با این روش، بسیاری از سوژه‌های هیپنوتیزمی در مدت کوتاهی به یک خلسه عمیق می‌رسند.

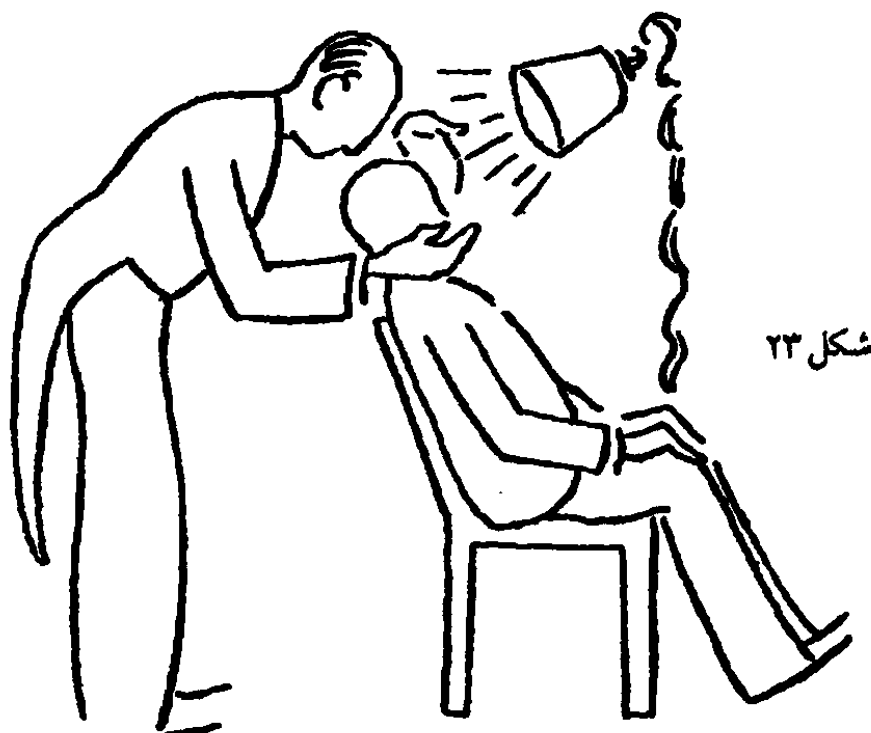


### روش دوایت سالیسبوری

در این روش غیرمتعارف برای هیپنوتیزم کردن، از سوژه درخواست می‌شود تا راحت بر یک صندلی در مقابل یک چراغ پرنور بنشیند. برای آنکه نور صدمه زیادی به چشمانش نرزد، از او بخواهید که چشمانش را ببندد. هر قدر که می‌توانید، منبع نورانی پر قدرت تری انتخاب کنید و وضعیت سوژه را بر روی صندلی طوری تنظیم کنید که برای نگریستن به

چراغ، مجبور باشد به بالا نگاه کند. به این ترتیب برای استقرار در این حالت، عضلات گردن در یک وضعیت بسیار سخت و طاقت فرسا قرار می گیرند.

اگر خود شما برای لحظه‌ای به جای سوژه در این حالت قرار بگیرید، مشاهده می فرمایید هرچند چشمان شما بسته است، ولی با این وجود هاله قرمز رنگ بسیار درخشانی را می بینید، زیرا نور به راحتی و به مقدار زیاد از ورای پلکهای بسته شما عبور می کند. برای دنبال کردن صحیح برنامه هیپنوتیزم کردن سوژه، در پشت سر سوژه قرار بگیرید و کمی به طرف او به جلو خم شوید، بطوری که بازدم تنفسی شما به بالا یا عقب رأس سر او برخورد کند. این وضعیت در (شکل ۲۳) نشان داده شده است.



در این شرایط خیلی آرام و آهسته بر روی سیمای سوژه به ارائه پاسهایی پردازید، بطوری که گهگاه دستهای شما با چانه و صورت او

تماس پیدا کنند. گاهی به صورت ضعیف و بسیار سطحی پیشانی او را لمس کرده و در سایر موارد به کمک انگشتان دستهایتان در مقابل چشمهایش سایه ایجاد کنید. اگر انگشتان دستهایتان را از یکدیگر باز کرده و آنها را از مقابل چشمهای سوژه عبور دهید، یک احساس نوازش همراه با ادراک سو سو زدن نور برای شما حاصل می شود. این احساس سو سو کننده منبع نورانی بر سوژه آثار عمیق هیپنوتیزمی برجای می گذارد. برای ایجاد تنوع می توانید در لحظاتی انگشتانتان را به هم بچسبانید تا سایه متراکمی پدید آید و زمانی تنها با یک دست به مانور پردازید و یا اینکه دستها را به جلو و عقب ببرید تا میزان نوری که بر چشمهای سوژه می تابد تغییر کند. پس از آن می توانید به دامنه پاس دادن وسعت بیشتری بدهید و حرکت دستها را از بالا به پایین و از مقابل صورت تا بالای معده گسترش بدهید. در گذر زمان محدوده پاس دادن را به شانه ها و قفسه سینه برسانید. گاهی پاسها را با تماس ضعیف همراه کنید ولی در سایر موارد بلافاصله از روی پوست به اجرا و اعمال آنها پردازید.

در شرایطی که شما به انجام و اجرای این برنامه ها مشغولید، گاهی مشاهده می کنید که ارتعاشاتی در چشمهای سوژه پدید می آیند و سر او بارها به طرف جلو یا طرفین می افتد. در این لحظات شما باید به کمک او بشتابید و با فشار ملایم و آهسته دستها، سر او را به وضعیت عادی برگردانید. در این موقع عضلات اطراف دهان او به وضع شل و افتاده ای تغییر حالت می دهند و تنفس او کند و عمیق می شود.

زمانی که سر سوژه به سمت جلو یا طرفین سقوط کرد و نظم تنفسی او منظم، کند و عمیق گشت، چراغ را خیلی آرام خاموش کنید و خیلی آهسته و آرام، بطوری که صدای شما حالت یک نجوای گنگ و بسیار آهسته را داشته باشد، به ارائه «فرمول خواب» پردازید و به این ترتیب از قدرت تلقینات لفظی بهره ببرید.

برای افزایش عمق خلسه سوژه به انجام پاسهای تماسی بیشتر بر روی دستها و شانه‌های او بپردازید، مخصوصاً بر شانه‌های او فشارهای ملایمی را وارد سازید.

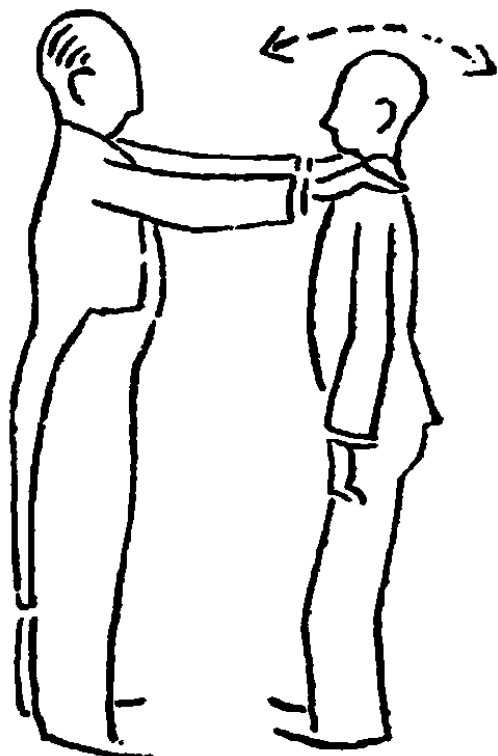
این تکنیک به ویژه برای سوژه‌های عصبی بسیار مفید و مؤثر است. اعمال آن بر روی این افراد نه تنها موجب خستگی‌شان نمی‌شود، بلکه سبب آرامش‌شان را نیز فراهم می‌سازد. با جذبه‌هایی که این تکنیک برای خانمها دارد، به خانمهای هیپنوتیزور توصیه می‌کنیم از آن برای هیپنوتیزم کردن خانمها استفاده کنند.

### روش هربرت فلینت

از سوژه بخواهید که روبروی شما بایستد و به چشمان شما خیره شود، در همین حال هم به ریشه بینی یا بر روی نقطه‌ای در بین چشمان او نگاه کنید.

اکنون دستهایتان را بر روی شانه‌های او قرار داده و با لحن آمرانه‌ای به او بگویید: «من قصد دارم شما را در یک خلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار دهم... من می‌خواهم شما کاملاً ریلکس شوید... لحظه به لحظه بدن شما سبک و سبک‌تر می‌شود... اگر دقت کنید، براحتی این پدیده را احساس می‌کنید... برای اینکه شما به یک خواب راحت و عمیق فرو بروید، حتماً باید این وضعیت را احساس کنید! شما نمی‌توانید از پیدایش این پدیده جلوگیری کنید... شما دارید به یک خواب عمیق فرو می‌روید... یک خواب عمیق.»

پس از آن او را به جلو و عقب حرکت بدهید، این کار را باید خیلی آهسته و آرام انجام بدهید. برای مشاهده وضعیت در این لحظه به (شکل ۲۴) توجه فرمایید. در این احوال او را در معرض انبوهی از تلقینات در



شکل ۲۴

زمینه به خواب رفتن قرار دهید، از جمله اینکه او نمی‌تواند از قرار گرفتن در یک خواب عمیق جلوگیری کند... چشمان او لحظه به لحظه سنگین و سنگین‌تر می‌شود... چشمان او آن چنان سنگین و کرخت شده‌اند که جز بسته شدن چاره‌ای ندارند... پلکهای او کاملاً سنگین و برای یک خواب عمیق آماده شده‌اند. در این لحظه با لحن آمرانه‌ای به او فرمان دهید: «چشمانتان را ببندید!» پس از لحظه‌ای انگشتان را بر روی چشمان بسته شده او قرار بدهید و اضافه کنید: «بخوابید! یک خواب عمیق... یک خواب خیلی راحت... تا زمانی که من دستور بدهم، هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند شما را از خواب بیدار کند... شما الآن در یک خواب عمیق قرار گرفته‌اید!»

این روش توسط یک هیپنوتیزور صحنه طراحی شده و در آن یک دیدگاه و فرایند آمرانه به چشم می‌خورد که بیشتر از همه از متن تلقینات آن معلوم می‌گردد. این تکنیک تنها در شرایط نمایشهای هیپنوتیزمی

گروهی و در زمانهایی مؤثر واقع می‌شود که سوژه در آمادگی کامل و انتظار شدید برای هیپنوتیزم شدن قرار داشته و هیپنوتیزور هم از حسن شهرت و اعتبار زیادی برخوردار باشد. این شرایط بندرت در کلاس یا گروههای کوچک فراهم می‌آید و اصلاً نباید در هیپنوتیزم پزشکی و درمانی مورد استفاده قرار بگیرد. باری تجربه و گذر زمان نشان می‌دهد که برخی از سوژه‌ها، با روشهای آمرانه خیلی بهتر از راههای تشویق‌آمیز به تلقینات هیپنوتیزور جواب می‌دهند. به هر حال در هر موقعیتی که لازم و مناسب باشد، باید برای کاربرد این نوع روشها کوشش شود، زیرا در صورت کارساز بودن، در زمان بسیار کوتاهی چند سوژه به خلصه هیپنوتیزی می‌رسند.

آنچه که به عنوان بنیان پسیکولوژی (روان‌شناسی) در ورای روشهای آمرانه وجود دارد، ترس سوژه از ابهت و شخصیت هیپنوتیزور و نیز قابلیت او در زمینه هیپنوتیزم کردن وی است. فردی با این روحیه کراً کوشش می‌کند که از هر گونه جدال و رویارویی پرهیزد و با دقت در رفتار این گروه افراد، متوجه می‌شویم که احساس خجالت، تسلیم‌پذیری، سر به راهی و ضعف و نارسایی در زمینه اعتماد به نفس از دیگر ویژگیهای آنها به حساب می‌آید. اینکه تا چه اندازه هیپنوتیزورهای باهوش صحنه از این علایم و نشانه‌ها در کار خود بهره می‌گیرند، «کولین بنت» در یکی از نوشته‌های خود به خوبی توضیح می‌دهد:

«هنگامی که یک هیپنوتیزور صحنه باهوش با جوانکی خجل و کمرو مواجه می‌شود، اگر او بر روی صندلیهای جلوی صحنه نشسته باشد با قدرت و صلابت شانهایش را می‌گیرد و با بلند کردنش از روی صندلی، وی را بر روی پاهای لرزانش قرار می‌دهد. دست چپ خود را با قلدری بر گرد گردن و سر او حلقه می‌کند و دست راست خود را هم بر

روی پیشانی و سر جوانک می گذارد. در این شرایط او خود را همانند جوجه‌ای احساس می کند که در میان پنجه‌های عقابی اسیر شده است. در این موقع به صورت نافذ و به حالت تهدیدآمیز در چشمان او خیره می شود و با هیبت و اعتماد به نفس دستور بخواب! را صادر می کند.»

یکی دیگر از هیپنوتیزورهای صحنه آمریکا که با موفقیت در بسیاری از کشورهای اروپایی هم برنامه اجرا کرده است، در جریان اجرای برنامه‌های خود به میان تماشاچیان می رفت و مانند عقاب به چشمان آنها خیره می شد. هر جا با جوان محبوب یا ترسویی روبرو می شد، یقه او را می چسبید و در حالی که به چشمان او خیره می شد، وی را زیر بمباران تلقینات «بخواب! مقاومت نکن... بخواب! چرا بی خودی مقاومت می کنی! بخواب! بخواب!» قرار می داد.

«این روش تهاجمی و قاهرانه که در میان جمع و توسط فردی که در مورد قابلیت‌ها و قدرتهای او حتی اغراق شده، باعث می گردد تا دلهره و ترس فراوانی در وجود سوژه پدیدار شود و به زودی این ترس و دلهره به هیپنوتیزم شدن بینجامد.»

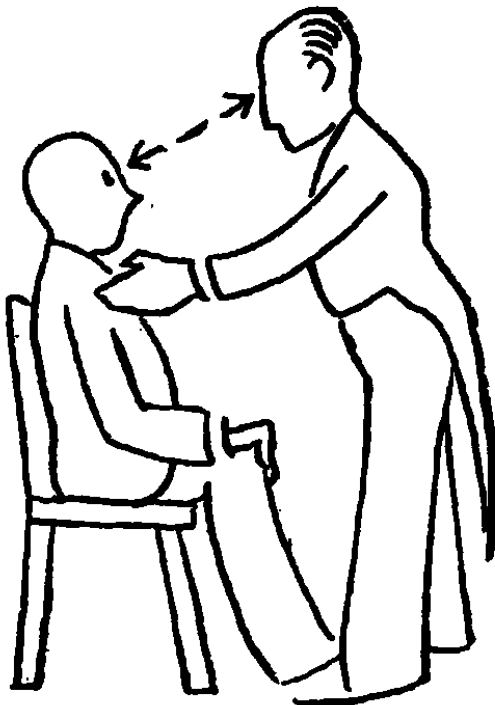
این روش قلدرانه و جابرانه برای هیپنوتیزم کردن که در قرن گذشته مورد استقبال و تشویق بود، در عصر ما نباید مورد استفاده قرار بگیرد و کاملاً مطرود است. اصل احترام به شخصیت افراد و رعایت ارزشهای اخلاقی از الفبای هیپنوتیزم مدرن است. با سوژه چه در جریان هیپنوتیزم شدن و چه در زمان هیپنوتیزم بودن باید با آن درجه از احترام و انسانیت رفتار کرد که از یک فرد متمدن، مؤدب و تحصیل کرده انتظار می رود.

## روش اودماند مک گیل

برای بسیاری از افراد جامعه که برای اهداف متفاوتی از هیپنوتیزم استفاده می کنند. این روشی، نو، بدیع، و فوق العاده مؤثر است. شما می توانید آن را یک نوآوری جالب در هنر هیپنوتیزم تلقی کنید.

از سوژه خود بخواهید که در یک صندلی راحتی قرار بگیرد و با تکیه کردن به پشت، کاملاً ریلکس شود. شما در مقابل او و تقریباً در فاصله نیم متری او قرار بگیرید و از او بخواهید که به چشم راست شما خیره شود. می توانید خیلی موقر و متین با دست به چشم راست خودتان هم اشاره داشته باشید.

شما هم متقابلاً به او نگاه کنید و بر روی چشم راست او خیره شوید. به او بگویید که در هیچ شرایطی نباید توجه و تمرکزش بر روی چشم راست شما مختل یا متزلزل شود. از سوی دیگر او باید با اشتیاق کامل بر روی تمام مطالبی تمرکز کند که توسط شما بیان می شوند. به (شکل ۲۵) توجه کنید.



شکل ۲۵



در این لحظات اسرار حیرت‌انگیز این روش هیپنوتیزم کردن که تا این درجه غیرمتعارف و جذاب است، شکل می‌گیرد. نکته اساسی در این روش این است که هیپنوتیزور به صورت سطحی خود را هیپنوتیزم می‌کند تا بهتر بتواند سوژه خود را هیپنوتیزم کند. به این ترتیب همان چیزی را احساس می‌کند که سوژه او باید آن را تجربه کند. در این تکنیک مجموعه‌ای از تلقینات پیشرفته هیپنوتیزمی مورد استفاده قرار می‌گیرند که به صورت مستمر و متوالی از درجات خفیف ریلاکس شدن تا خلسه هیپنوتیزمی خفیف را در برمی‌گیرند. در این روش هیپنوتیزور این امکان و اقتدار را پیدا می‌کند که دقیقاً در زمان مناسب تلقینات مرتبط را ارائه دهد.

نکته بعدی این است که در این روش هیپنوتیزور با سرعت و سهولت بیشتری با سوژه در وضعیت «آن‌راپورت»<sup>۱</sup> قرار می‌گیرد. از سوی دیگر او این امکان را پیدا می‌کند تا هر تلقینی را ارائه داد، دقیقاً و عمیقاً بر روی مفهوم آن تمرکز کرده و در ذهن خودش هم به تجسم مطالب و مناظری بپردازد که آنها را برای سوژه بیان می‌کند. به طور خلاصه هر چیزی را که مطرح می‌کند، خودش هم آن را احساس می‌کند. در عمل جریان کار به صورتی پیش می‌رود که در مثال زیر آمده است:

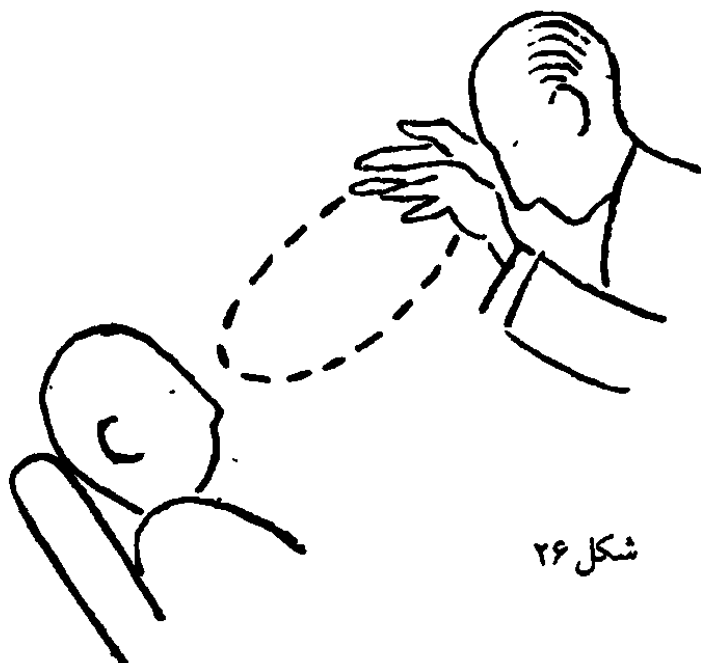
در جریان تلقیناتی که بیان می‌دارید، تصور کنید به مرحله‌ای رسیده‌اید که می‌گویید: «شما در این لحظه به مرحله‌ای رسیده‌اید که احساس می‌کنید چشمانتان لحظه به لحظه خسته و خسته‌تر و سنگین و سنگین‌تر می‌شود.» در این موقع باید در چشمان خودتان احساس سوزش ضعیف بکنید تا بتوانید همین احساس را به سوژه خودتان نیز تلقین کنید: «چشمان شما کاملاً خسته و سنگین شده‌اند و در این لحظه شما سوزش شدید در آنها احساس می‌کنید.» مسلماً شما آرزو دارید که هر چه زودتر

۱. En rapport وضعیت یا حالتی که بین هیپنوتیزور و سوژه یک رابطه بسیار دوستانه و پر محبت پدیدار گردد. مترجم

چشمان سوژه بسته شود. برای رسیدن به این هدف شما باید برای دریافت شواهد عینی، چشمانتان را باز نگهدارید و از مشاهدات خود استفاده کنید و با تشدید یا پیش‌بینی حالتی که سوژه در جریان یا در شرف رسیدن به آن است، چند لحظه بعد استفاده کنید. بنابراین نه به طور طوطی‌وار و کورکورانه، بلکه هر زمان به طور عینی مشاهده کردید که چشمان سوژه دارند خسته می‌شوند، همین مطالب را به زبان بیاورید. پس شما مطالبی را به صورت شفاهی و لفظی مطرح می‌سازید که لحظاتی قبل آنها را به صورت عینی و احساسی درک کرده‌اید. به این ترتیب امیدواریم شما با نکاتی که پایه و اساس این روش است، آشنا شده باشید. بنابراین در شرایطی که سوژه شما راحت و ریلاکس در صندلی خود قرار گرفته و بر چشم راست شما خیره شده است، شما هم بر روی چشم راست او تمرکز پیدا کرده و کار را شروع کنید.

به سوژه تلقین کنید: «در همان حالتی که شما به چشم من نگاه می‌کنید، به تدریج احساس می‌کنید که آرامش بر تمام وجودتان مستولی و حاکم می‌شود. رفته رفته تمام عضلات بدن شما ریلاکس و شل می‌شوند. در این لحظه احساس می‌کنید که عضلات سر و صورت شما شل و کرخت شده‌اند و این حالت آرامش به عضلات گردن شما هم سرایت کرده و تا دقایقی دیگر به شانه‌های شما نیز می‌رسد. هر لحظه که می‌گذرد، عضلات بدن شما شل و شل‌تر می‌شوند و همراه با آن قسمت بیشتری از بدنتان ریلاکس و آرام می‌شود. این جریان آرامش بخش از کمر به رانها و از آنجا به ساق و بعد رانهای شما می‌رسد و کم‌کم تمام قسمت‌های بدن شما را کاملاً شل و آرام می‌کند. در این لحظه شما کاملاً ریلاکس و آرام شده‌اید. به نظرتان می‌آید که گویی یک ردای سیاه و سنگین را بر روی تمام بدنتان کشیده‌اند و خودتان آرام و ریلاکس در زیر آن قرار گرفته‌اید.»

در همان حالی که به بیان تلقینات لفظی فوق می‌پردازید، با پاسهایی که از بالا به پایین می‌دهید، آرامش بیشتری را در کالبد سوژه پدید آورید. برای رسیدن به این هدف از پاسهایی با مسیر بیضی شکل استفاده کنید. در این هنگام دستها را در مقابل صورت سوژه تقریباً مجاور هم بگیرید. بعد دستهایتان را به حالتی که با حرکت خود محیط یک بیضی را رسم می‌کنند، از صورت او دور کنید تا بالاخره در نزدیکی صورت خودتان دوباره به یکدیگر نزدیک شوند (شکل ۲۶). این پاسها باید برای القای احساس آرامش بیشتر و جلب توجه سوژه به چشم راست شما صورت بگیرند و اسباب ناراحتی و تفرق خاطر او نشوند.



شکل ۲۶

همینطور به بیان تلقینات ادامه دهید: «چشمان شما به شکلی ثابت و مستمر بر روی چشم من ثابت شده‌اند...» موقعی که مطالب بالا را بیان می‌کنید، با حرکت و ژست مناسب بر روی این نکته تأکید کنید: «چشمان شما کاملاً خسته و سنگین شده‌اند... پلکهای شما آنچنان سنگین و خسته شده که مایلند پس از چند بار پلک زدن، بسته شوند... شما به این نیاز دارید که چشمان خسته‌تان را ببندید... شاید به این دلیل

پلکهای خسته شما هنوز بسته نشده‌اند که بر روی چشم من تمرکز کرده‌اید... چشمان شما دچار سوزش شده‌اند... شما مایلید آنها را ببندید... چشمان شما کاملاً می‌سوزند و نیاز به بسته شدن دارند... اگر احساس می‌کنید که راحت‌تر هستید، چشمانتان را ببندید... من به آرامی از یک تا ده می‌شمارم... با هر عددی که می‌شمارم... چشمان شما سنگین و سنگین‌تر می‌شوند... تا زمانی که به عدد ده - حتی قبل از آن - برسیم... چشمان شما کاملاً بسته می‌شوند... خیلی خوب، یک... دو... چشمان شما دارند سنگین و سنگین‌تر می‌شوند... آنها می‌خواهند بسته شوند... سه... چقدر چشمان شما سنگین شده‌اند... پلک بالای شما دارد به طرف پایین و پلک پایین شما به طرف بالا می‌رود... چشمان شما دارند بسته می‌شوند... چقدر چشمان شما سنگین شده‌اند... چهار... پنج... بگذارید چشمان خسته‌تان بسته شوند... آنها بشدت سنگین و خسته شده‌اند... چشمانتان دارند بسته می‌شوند... شش... هفت... چشمان شما بسیار خسته و سنگین شده‌اند... نه... ده... چشمان شما کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... کاملاً چسبیده!»

نحوه و زمان ارائه این تلقینات را مناسب و دقیق انتخاب کنید طوری که در زمان گفتن تلقیناتی درباره خسته شدن، سنگین شدن، احساس سوزش و بالاخره پیدایش پرشهایی در چشم و بعد بسته شدن پلکها، سوژه شواهد عینی این مطالب را بر روی چشم راست شما مشاهده کند. زمانی که شما به عدد ده می‌رسید، چشمان او باید کاملاً به هم چسبیده باشند. اگر چشمهایش بسته نشدند، شما می‌توانید با نوک انگشتانتان آنها را ببندید و همگام با آن به بیان این تلقین پردازید: «حالا چشمان خسته‌تان را ببندید و بگذارید آنها استراحت کنند.» سپس به این صورت ادامه دهید:

«راستی اکنون که چشمان خسته‌تان بسته شده‌اند، چه احساسی

دارید؟ آنها آنقدر سنگین و خسته شده بودند که به این بسته شدن نیاز داشتند... پلکهای شما کاملاً به هم چسبیده‌اند... کاملاً به هم چسبیده‌اند... پلکهای شما گویی با چسب به هم چسبیده‌اند... کاملاً به هم چسبیده‌اند.» در این موقع انگشت شست دست راستان را بر روی پیشانی سوژه قرار داده و پوست آن را به طرف پایین و به سمت ریشه بینی‌اش بکشید. در همین موقع میج دست راست او را با دست چپتان بگیرید و بگویید: «شما دیگر نمی‌توانید پلکهایتان را از یکدیگر باز کنید. آنها کاملاً به هم چسبیده‌اند. امتحان کنید! ببینید چقدر آنها سخت و محکم به هم چسبیده‌اند. سعی کنید پلکهایتان را از هم باز کنید... ولی شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید.»

در این زمان سوژه به حرکات بی‌نتیجه‌ای برای باز کردن پلکهایش از یکدیگر دست می‌زند، او می‌تواند کمی پلکهایش را در جهت بالا و پایین تکان دهد ولی چشمهایش کاملاً چسبیده به هم باقی می‌مانند. پس از آنکه چند ثانیه‌ای سوژه به این کار ادامه داد، به او بگویید:

«خیلی خوبی! همه چیز تمام شد... حالا بگذارید چشمانتان استراحت بکنند. حالا موقع استراحت است... بخوابید! یک خواب خیلی راحت... یک خواب خیلی راحت... در چه خواب شیرین و راحتی فرو رفته‌اید... هیچ وقت اینقدر آرام و ریلکس نبوده‌اید.»

در این لحظه به پشت بدن سوژه بروید و به کمک دستهایتان چند حرکت مالشی بر روی پیشانی او اجرا کنید. دستهای خود را از قسمت میانی پیشانی به سمت بالا و خارج حرکت دهید تا زمانی که به ناحیه شقیقه برسید. (شکل ۲۷). بعد به این ترتیب ادامه دهید: «شما کاملاً راحت و ریلکس شده‌اید... شما کاملاً گیج و خواب‌آلود شده‌اید... کاملاً راحت و ریلکس شده‌اید... شما کاملاً گیج و خواب‌آلود شده‌اید... بخوابید... یک خواب خیلی راحت... شما دارید به یک

خواب شیرین و راحتی می‌روید ... عمیق و عمیقتر ... شما دیگر اصلاً به چیزی توجه ندارید ... هر لحظه که می‌گذرد خواب شما عمیق و عمیقتر می‌شود.»

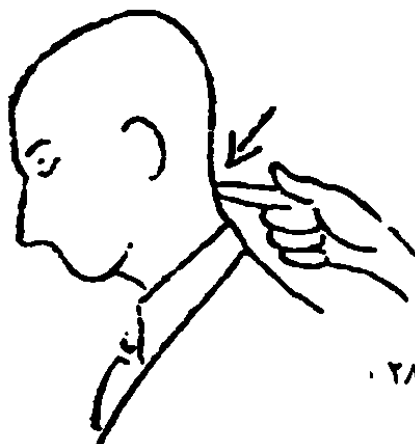


شکل ۲۷

صدایتان را آهسته و آرامتر کنید، گویی از فاصله دوری با او صحبت می‌کنید. پس از مدتی دوباره آهنگ صدایتان را به سطح معمولی و اولیه برسانید.»

«شما لحظه به لحظه دارید خواب‌آلودتر می‌شوید! یک خواب شیرین، یک خواب خیلی عمیق... تمام عضلات شما کاملاً شل و ریلکس شده‌اند... سر شما لحظه به لحظه سنگین و سنگین‌تر می‌شود... الان سر شما به جلو و بر روی سینه‌تان سقوط می‌کند.»

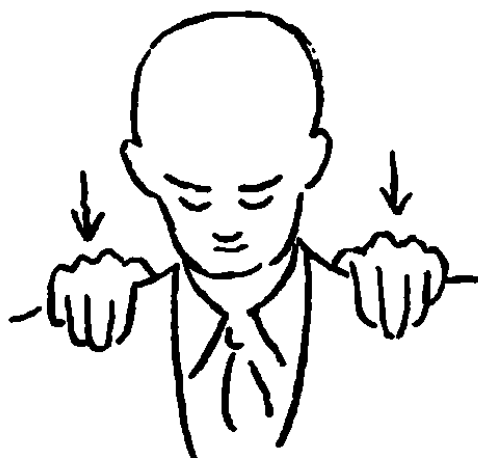
به آرامی سر او را به سمت جلو برانید تا در افتادن آن به جلو تسریع به عمل آید. پس از آن، از رأس سر تا پایین گردن در مسیر خط میانی و پشتی ضربات آهسته‌ای وارد آورید، در زدن این ضربات ظریف و آرام، بر روی ناحیه بین اولین و دومین مهره گردنی تأمل و دقت بیشتری نمایید. برای لحظاتی با نوک انگشت نشانه بر روی این نقطه فشار آورید. این وضعیت در (شکل ۲۸) به خوبی نشان داده شده است. این تلقینات غیر لفظی همراه با تلقینات لفظی به سرعت نوعی احساس سستی و خواب‌آلودگی در سوژه شما به وجود می‌آورند.



شکل ۲۸

«در این لحظه کاملاً سست و کرخت شده‌اید... احساس می‌کنید که کاملاً شل و کرخت شده‌اید... به یک خواب راحت فرو می‌روید... تمام عضلات بدن از رأس سر تا نوک پا کاملاً شل و ریلکس شده‌اند.»

حالا دستانتان را بر روی قسمت میانی شانه‌های سوژه بگذارید و از بالا به پایین فشار بدهید (شکل ۲۹). هر قدر که می‌توانید، او را بیشتر در صندلی راحتی به طرف پایین فشار بدهید و همزمان با این کار به بیان تلقینات لفظی ادامه بدهید: «ساعدها و بازوهای شما کاملاً سنگین و کرخت شده‌اند... بسیار شل و سنگین... شما می‌توانید سنگینی دستهایتان را به راحتی بر روی پاهایتان احساس کنید... الان انگشتان



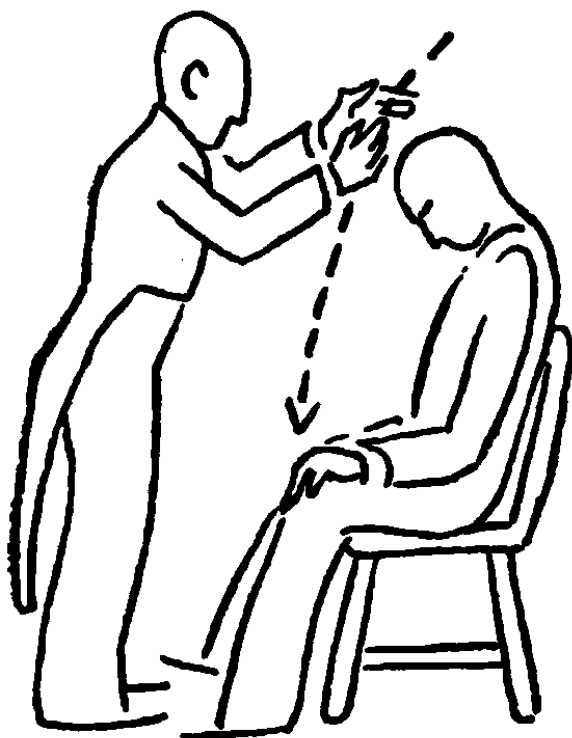
شکل ۲۹

دستهایتان آنقدر کرخت شده‌اند که در آنها احساس مورمور و خارش پدیدار شده است... این احساس به پاهای شما هم منتقل می‌شود... پاهایتان آنقدر سنگین شده‌اند که مانند دو قطعه سرب بر روی زمین فشار می‌آورند... در این لحظه شما به یک خواب عمیق فرو می‌روید... یک خواب بسیار سنگین... یک خواب بسیار شیرین... در این لحظه نفسهای شما عمیق و عمیقتر می‌شوند... یک نفس راحت و عمیق... نفس راحت و عمیق... همینطور به انجام نفسهای عمیق و مرتب ادامه بدهید.» در این زمان صورتتان را به نزدیکی گوشهای سوژه ببرید و به انجام دمها و بازدمهای قوی و کمی صدادار پردازید. به سیما و حرکات سوژه توجه کنید، ملاحظه می‌کنید که او به زودی نحوه تنفس شما را دقیقاً تقلید و اجرا می‌کند و تنفسهای او عمیقتر و مرتب می‌شوند. «الان تنفس شما خیلی عمیق و مرتب شده است... با هر نفس عمیقی که می‌کشید... خواب شما هم عمیق و عمیقتر می‌شود... یک خواب بسیار عمیق و بسیار شیرین... یک خواب خیلی خیلی عمیق... یک خواب خیلی خیلی شیرین.»

در این زمان روبروی سوژه بروید و یک پاس خیلی آرام و خیلی بلند را از بالای سر او تا روی زانوی او انجام بدهید. سعی کنید دست شما در مجاورت بدن سوژه حرکت کند ولی با آن تماس پیدا نکند (شکل ۳۰).

به او تلقین کنید که: «یک خواب راحت... یک خواب عمیق... دستهای شما کاملاً شل و ریلکس شده‌اند... آنقدر شل شده‌اند که به یک توده پشم یا پنبه شباهت پیدا کرده‌اند... اگر الان دستهای شما را از روی پاهایتان بلند کنم و رها کنم... مانند یک تکه گوشت به پایین می‌افتند.» در این زمان یکی از دستهای او را از روی پایش بلند کنید و پس از مدت کوتاهی رها کنید. همانطور که بیان کردید، مانند یک تکه گوشت





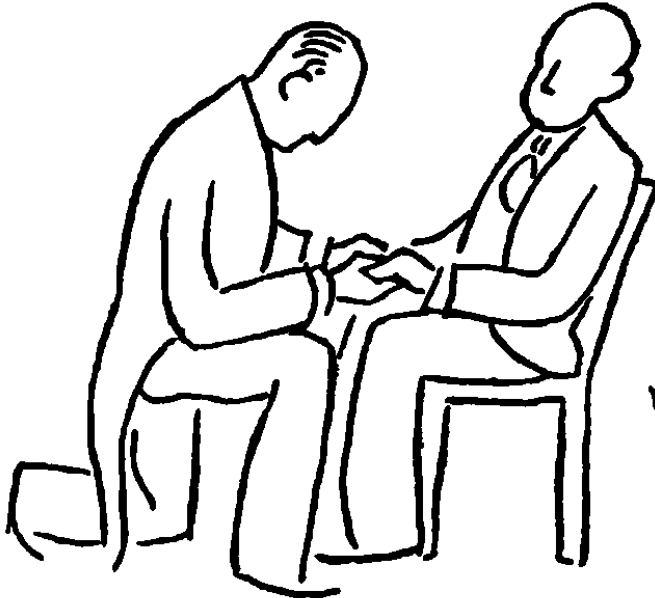
شکل ۳۰

به روی پایش سقوط می کند. «راحت باشید ... نگران چیزی نباشید ... فقط به فکر یک خواب راحت، عمیق و شیرین باشید ... احساس می کنید که به تدریج صدای من از شما دور و دورتر می شود ... ولی شما همچنان در خواب عمیق باقی می مانید.»

«من می خواهم ناخن دستهایتان را بفشارم ... پس از احساس این عمل، شما به خواب راحت تر و عمیقتری فرو می روید ... عمیقترین خواب هیپنوتیزمی که تا به حال تجربه و احساس کرده اید.»

حالا جایگاه دستهای سوژه بر روی پاهایش را مرتب و منظم کنید. سپس با هر دست خود دو انگشت میانی یکی از دستهای او را بگیرید و بر روی بند آخر آنها به آرامی فشار وارد آورید (شکل ۳۱). بعد در حالی که بر روی بند آخر انگشتان او فشار نسبتاً زیاد ولی مطبوع و قابل تحملی را وارد می سازید، بگویید: «همراه با فشاری که من بر روی انگشتان شما وارد می آورم، شما به یک خواب بسیار عمیق فرو می روید ... یک خواب عمیق ... یک خواب

خیلی راحت... بخوابید!»



شکل ۳۱

در این لحظه دستهای سوژه را که کمی از پاهای او فاصله گرفته‌اند، ناگهان رها کنید. اگر آنها کاملاً شل و سنگین مانند دو تکه سنگ یا گوشت بر روی پاهایش سقوط کردند و شما هیچگونه مقاومت یا تأخیری مشاهده نکردید، به بیان مطالب زیر پردازید: «الان شما در چنان خواب عمیق و راحتی قرار گرفته‌اید که هیچ خبری نمی‌تواند آرامش شما را مختل سازد. به این ترتیب لحظه به لحظه خواب شما عمیق و عمیقتر می‌شود... عمیق و عمیقتر.»

اکنون شما می‌توانید پدیده‌های هیپنوتیزمی را بر روی سوژه اجرا کنید و به نمایش درآورید. سعی کنید با تمرینات مستمر این روش را به خوبی فرا بگیرید. این روش پیشرونده برای ایجاد هیپنوتیزم بسیار مؤثر و مفید است. شما بعداً در کارهای نمایشی و آموزشی خود به خوبی می‌توانید از این تکنیک بهره ببرید.

برای من این امکان وجود دارد که روشهای متعددی را برای القای خلسه هیپنوتیزمی به شما بیاموزم، ولی پایه و بنیان بسیاری از آنها شبیه همین تکنیکهایی است که تاکنون گفته‌ام. از آنجا که کسب مستمر دانش

و تجربیات جدید و متفاوت از نیازهای اولیه هر استاد یا آموزشگر است، شما هم در آینده در معرض این فرصتهای طلایی قرار خواهید گرفت. در گذر زمان، از طریق انتخاب، ترکیب و تلفیق انبوه اطلاعات و تکنیکهایی که آموخته‌اید، موفق خواهید شد به طراحی روشها، تکنیکها و تلقیناتی پردازید که بیشتر با شخصیت و سلیقه شما سازگاری دارند. این موضوع در مورد آنهایی که به عنوان ساحر و نمایشگر در گذشته و تا حدودی در زمان حال به اجرای کارهای نمایشی می‌پردازند صدق می‌کند. هر یک از آنها از روشها و شگردهای خاصی بهره می‌گیرند.

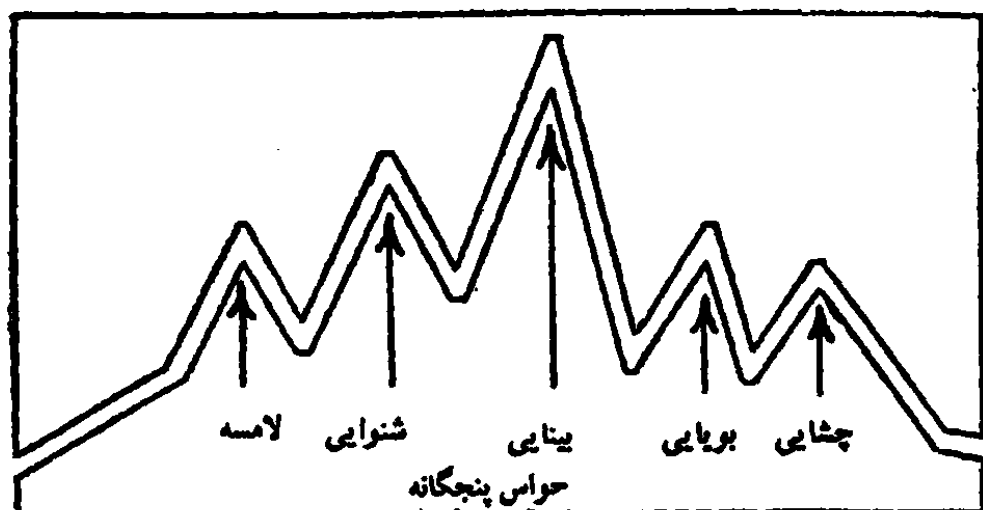
در تمام این جریانات نکته‌ای که نهایت اهمیت را دارد این است که در طول برنامه شما باید به طور مستمر توجه سوژه را به خودتان جلب کنید. در ارائه به موقع و گام به گام تلقینات، این مطلب بسیار با اهمیت را در نظر داشته باشید که تلقینات ارائه شده کامل و غیر قابل بحث و انتقاد باشند و ذهن او را پریشان نسازند. برای رسیدن به این هدف، نهایت دقت را به کار ببرید تا تمام محرکهای محیطی حواس پنجگانه از او دور شوند و حوزه توجه و تمرکز او را بقدری تنگ و محدود سازید که برای ایجاد یک خلسه عمیق هیپنوتیزمی لازم است.

در واقع ما هر شب به طور ارادی و آگاهانه این محرکات حواس پنجگانه را قطع می‌کنیم یا آنها را تقلیل می‌دهیم تا به یک سطح و حالت دیگری از آگاهی برسیم که به آن «خواب» می‌گوییم. ما شب پس از ورود به اتاق خواب، چراغ را خاموش می‌کنیم و بر روی بستر دراز می‌کشیم. به این ترتیب گروهی از محرکهای قوی را حذف می‌کنیم. با خوابیدن و استراحت در بستر و ریلکس شدن، هزاران جریان عصبی که راه رفتن، حفظ تعادل و... را ممکن می‌سازند، حذف می‌شوند. اتاق خواب معمولاً مکانی آرام و بی‌سروصدا است، به این ترتیب محرکات شنوایی یا قطع می‌شوند یا به میزان قابل توجهی تقلیل پیدا می‌کنند. با پیدایش تاریکی

هزاران جریان عصبی مرتبط با بینایی قطع شده و حواس بویایی و چشایی ما هم تا حدودی از فعالیت باز می مانند. به این ترتیب با حذف محرکهای محیطی، خواب فرا می رسد. در یک تجربه تاریخی، پاولوف با بریدن اعصاب شنوایی، بویایی و بینایی یک سگ، مشاهده کرده که او تقریباً در تمام ساعات شبانه روز در حالت خواب به سر می برد. بنابراین معلوم می شود در روز دهها هزار جریان تحریکی ما را بیدار و در سطح هوشیاری متداول قرار می دهند. شما هر زمان - حتی پس از یک خواب شبانه بسیار طولانی و عمیق - در یک اتاق انتظار آرام در مبل راحتی ریلاکس کنید، اگر فضا کم نور باشد، پس از مدتی خواب آلود شده یا به خواب آرامی فرو می روید.

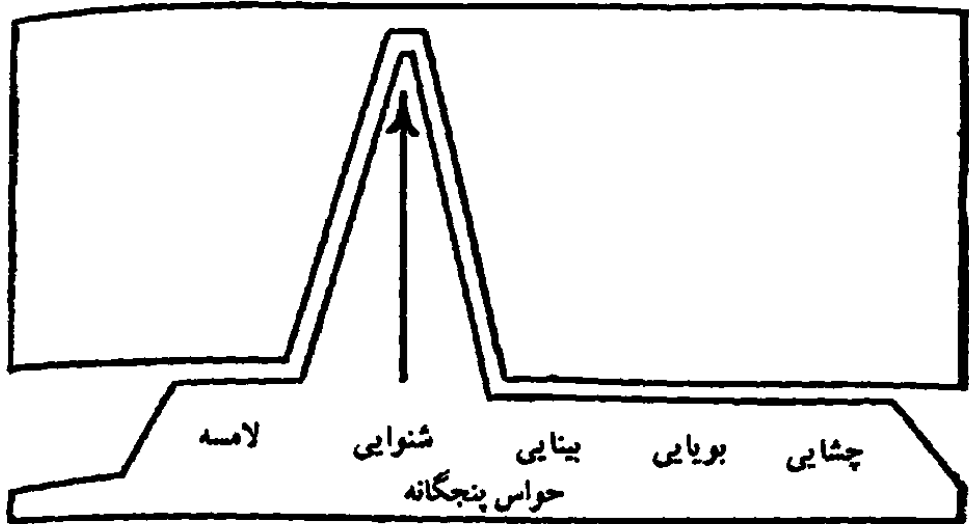
از این تجربیات روزمره و فیزیولوژیک باید هوشمندانه برای القای یک جلسه هیپنوتیزمی استفاده کنید. شما به همان شیوه که برای خواب طبیعی آماده می شوید، با کمی تفاوت می توانید برای رفتن به جلسه هیپنوتیزمی هم آماده شوید. اگر بنخواهیم تفاوت حالات خواب معمولی و خواب هیپنوتیزمی را بیان کنیم، باید بگوییم که در خواب معمولی به نظر می آید که تمام حواس پنجگانه ما نیز به طور کامل به خواب می روند، در حالی که در شرایط خواب هیپنوتیزمی تمام حواس ما خوابیده یا از فعالیت آنها به طور قابل ملاحظه ای کاسته می شود، اما قدرت شنوایی ما نه تنها کاهش نیافته بلکه بر شدت فعالیت و حساسیت آن نیز افزوده می گردد. این پدیده ما را به یاد افراد نابینا، ناشنوا و گنگ می اندازد. در این افراد یکی از حواس ضعیف یا کاملاً از بین رفته، از این رو بقیه حواس آنها به صورت جبرانی رشد و تکامل قابل ملاحظه ای یافته است و در برخی از موارد این حدت، شدت و دقت حواس دیگر، ما را به تعجب می اندازد. به عنوان مقایسه و مثال می توان تصور کرد که در شرایط هیپنوتیزمی هم پدیده مشابهی اتفاق می افتد. به نظر می آید در این شرایط راه ارتباطی بین ذهن و فکر هیپنوتیزور و سوژه صاف تر و هموارتر شده و تلقینات با

سهولت و سرعت بیشتری مورد قبول او قرار می گیرند. گروهی از هیپنوتیزورها در این شرایط به برقراری یک کانال ارتباطی غیرمتعارف و غیرثابت و در عین حال غیرقابل اثبات بین هیپنوتیزور و سوژه اعتقاد دارند که به آن تله پاتی اطلاق می کنند... طرحهای زیر به حالاتی از این شرایط متفاوت اشاره دارد.



طرح «الف» به وضعیت ذهنی انسانی اشاره دارد که در شرایط بیداری متعارف قرار دارد. توجه بفرمایید چگونه جریانهای متعدد و متفاوتی از آگاهی یا اطلاعات با درجات متفاوتی از شدت وحدت به حوزه توجه یا ذهن او وارد می شوند. طرح «ب» همان انسان را در شرایط ذهنی و ادراکی در وضعیت هیپنوتیزم نشان می دهد. همانطور که مشاهده می فرمایید، برعکس شرایط بیداری که حس بینایی قدرت و شدت بیشتری دارد، در حالت هیپنوتیزم تنها حس شنوایی است که قدرت و حدت زیادی دارد و اگر با تلقینات هیپنوتیزمی این حس تقلیل یا متوقف نشود و حواس دیگر شدت یا تغییراتی پیدا نکنند، این وضعیت باقی و ثابت می ماند.

ما برای هیپنوتیزم کردن سوژه در حالت عادی از او می خواهیم که در صندلی راحتی به حالت ریلاکس کامل قرار بگیرد و هر قدر که می تواند، از تحرک خویش بکاهد. به این ترتیب محرکهای لمسی، چشایی



و بویایی غیرفعال می‌شوند. پس از مدتی با خسته شدن و بسته شدن پلکهای سوژه، مهمترین کانال ارتباطی ذهن و فکر او با محیط اطرافش در شرایط بیداری تخفیف قابل ملاحظه‌ای پیدا کرده یا کاملاً قطع می‌شود. در این احوال نه تنها قدرت یا حس شنوایی همچنان فعال باقی مانده است، بلکه قویتر هم شده است. بنابراین از این کانال ارتباطی تشدید و تقویت شده است که پیامهای ما به صورت تلقینات هیپنوتیزمی صادر و منتقل می‌شود و با وصول و قبول آنها در ذهن و فکر سوژه، پدید هیپنوتیزمی شکل می‌گیرد.

## بخش ششم

### پدیده‌های هیپنوتیزمی در شرایط خلسه

در این لحظه که سوژه خود را هیپنوتیزم کرده‌اید، آیا می‌دانید که چه اتفاقی افتاده است؟ او بر روی صندلی شل و ریلاکس به پشت تکیه داده یا در مبل رها شده است. سر او به جلو خم یا افتاده و به انجام تنفسهای عمیق و نسبتاً آهسته مشغول است. منظره او به وضع انسانی شباهت دارد که در یک نیمروز گرم پس از صرف نهار مشغول چرت زدن است. اگر در این لحظه هیپنوتیزور بدون بیان کلامی او را رها کند، پس از مدتی این وضعیت به یک خواب طبیعی تبدیل می‌شود و بعد از چند دقیقه تا چند ساعت - بسته به حالت جسمی او - بیدار می‌شود.

در این هنگام، سوژه برعکس وضع ظاهری‌اش، به خواب به معنا و مفهوم متداول آن فرو نرفته است. او هیپنوتیزم شده و در یک وضعیت فکری خاص قرار گرفته و آماده است تلقیناتی را که شما بر او عرضه می‌کنید با جان و دل قبول کند، تلقیناتی که قادرند پدیده‌های بسیار جالب و دل‌انگیزی را سبب شوند که نمایانگر شرایط هیپنوتیزمی به شمار می‌آیند. برای مثال کاتالپسی یا انجماد عضلانی، راه رفتن مانند رفتار افراد مبتلا به خواب‌گردی یا سومنابولیس، طیف وسیعی از توهمات و هذیانات و قابلیت نشان دادن عکس‌العمل در برابر تلقینات بعد از هیپنوتیزمی. بیاید برای آشنایی با هر یک از این پدیده‌ها به ارائه مثالی بپردازیم:

## ۱. چسبیدن پلکها به یکدیگر

به سوژه خود تلقین کنید که پلکهای او شدیداً به هم چسبیده‌اند. آنچنان به یکدیگر چسبیده‌اند که او نمی‌تواند آنها را از یکدیگر باز کند، مهم نیست که چقدر برای باز کردن چشمهایش از یکدیگر تلاش کند. از او بخواهید هر قدر که می‌تواند برای باز کردن چشمهایش زور بزند! او مدتی برای انجام این کار تلاش می‌کند ولی موفق نمی‌شود. ابروهای او به بالا و پایین حرکت می‌کنند ولی پلکهایش همچنان بسته باقی می‌مانند. خیلی ساده پلکهایش در مقابل اراده و کوشش وی مقاومت می‌کنند. حالا از او بخواهید که عضلات پلکهایش را ریلکس کند ولی همچنان با چشمان بسته در حالت هیپنوتیزم باقی بماند. در این موقع، پس از پاک کردن آثار تلقین قبلی از لوح ضمیر سوژه، اگر لازم دانستید کمی خلسه هیپنوتیزمی او را عمیقتر کرده و پس از آن به انجام آزمونهای عضلانی دیگری پردازید.

به این ترتیب نکته بسیار ظریف و مهمی را به شما متذکر شدم که امیدوارم در التهاب ناشی از اجرای پدیده‌های نمایشی هیپنوتیزم هرگز آن را فراموش نکنید. پس از آنکه برخی از پدیده‌های هیپنوتیزمی را انجام دادید و اجرا کردید، پیش از آنکه به ارائه تلقینات هیپنوتیزمی جدیدی پردازید، آثار تلقینات قبلی را از بین ببرید. برای رسیدن به این هدف به سوژه بگویید آنچه را که قبلاً گفته‌اید فراموش کند. بعد، پس از آنکه خلسه او را کمی عمیق کردید، به اجرای قسمت بعدی پردازید. سعی کنید همیشه این نکته مهم را به یاد داشته باشید. غفلت در انجام آن باعث تداخل و احیاناً تقابل تلقینهای ارائه شده به سوژه گردیده، بحرانهایی در ذهن و فکر او پدید می‌آورد یا اینکه آثار برخی از تلقینات حتی بعد از بیدار شدن هم در سوژه باقی می‌مانند و اشکالات حسی، حرکتی و یا



شخصیتی در او به وجود می‌آورند.

## ۲. چسبیدن به صندلی

همانطور که سوژه بر روی صندلی نشسته، به او تلقین کنید که دیگر نمی‌تواند از روی صندلی بلند شود. پس از آن از وی بخواهید برای بلند شدن کوشش کند، ولی مسلماً به این کار موفق نخواهد شد. به این ترتیب شما می‌توانید شاهد کوششهای بی‌ثمر او برای بلند شدن از روی صندلی باشید.

در این زمان دست به انجام آزمونی بزنید و به او بگویید که نوعی احساس توأم با اجبار را ادراک خواهد کرد که از او می‌خواهد هرچه زودتر از صندلی برخیزد. حال یک تضاد و تقابل شدید ذهنی در سوژه پدیدار می‌شود و هر تلقین که قویتر باشد، پیروز می‌شود. در برخی از افراد حساس یا نوروتیک ارائه همزمان این دو تلقین متضاد مؤثر واقع شده و به پیدایش عکس‌العمل نوروتیکی<sup>۱</sup> می‌انجامد که در نهایت برای سوژه خطرآفرین بوده و او را به یک وضعیت هیستریکی می‌کشاند. بنابراین بار دیگر به نکته‌ای اشاره و برانجام آن تأکید می‌کنم که سرپیچی از آن یا فراموش کردن آن می‌تواند شدیداً به سوژه صدمه برساند. پیش از آنکه دوباره مجموعه جدیدی از تلقینات هیپنوتیزی را به سوژه ارائه دهید، حتماً آثار تلقینات قبلی را از خاطر او بزدایید. بنابراین به این نکته هم توجه فرمایید که هرچند ایجاد هیپنوتیزم عمل بدون خطری است، ولی نحوه اجرای پدیده‌های هیپنوتیزی از سوی هیپنوتیزوری که به طور کامل بر

۱. نوروز، روان‌آزردگی. نوروز عبارت است از آزردگی روانزادی که نشانه‌های آن مبین رمزی یک تعارض روانی است که ریشه‌های آن در دوره کودکی قرار دارند و مصالحاتی بین میل و دفاع ایجاد می‌کند ... لغت‌نامه روان‌شناسی، دکتر محمود منصور و همکاران

تئوریه‌ها و تکنیکهای هیپنوتیزمی مسلط نیست، می‌تواند خطرناکی یا مسأله‌ساز باشد.

### ۳. پیدایش انجماد عضلانی در دست

دست سوژه را از روی پایش بلند کنید و آن را به سمت جلو بیاورید، بطوری که با بدنش یک زاویه قائمه تشکیل بدهد. تلقین کنید که دست او سخت و سفت می‌شود... مانند یک میله فلزی. بلافاصله احساس می‌کنید که عضلات دست سوژه سفت و سخت می‌شوند و اگر شما بخواهید، برای مدتها در این شرایط باقی می‌مانند، در حالی که در حالت معمولی پس از مدت خیلی کمتری دست از فرط خستگی به پایین می‌آید. می‌توانید به سوژه تلقین کنید که این دست سفت و بی‌حرکت شده و او قادر به حرکت آن نیست. در این شرایط او هر قدر کوشش کند، نمی‌تواند آن را خم کرده و یا حرکت دهد. از سوی دیگر می‌توانید چند نفر را برای بررسی وجود انجماد عضلانی پدید آمده بر روی صحنه دعوت کنید یا حتی می‌توانید برای جذابیت بیشتر نمایش از یک کودک یا فرد لاغری بخواهید مانند میله باریکس به دست سوژه آویزان شود. پس از اتمام کارهای موردنظر، می‌توانید به او بگویید که شما تا عدد سه می‌شمارید، موقعی که به عدد سه رسیدید، بلافاصله دست او شل شده و به پایین سقوط می‌کند و خود او هم به خواب عمیقتری فرو می‌رود.

شما از نحوه سقوط دست سوژه می‌توانید دریابید که او در چه عمقی از خلسه هیپنوتیزمی قرار دارد. اگر بلافاصله پس از رسیدن به عدد سه دست او مثل یک تکه سنگ شل و لخت به پایین سقوط کرد، شما می‌توانید مطمئن باشید که او در یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق قرار دارد. اگر او به آهستگی یا با تردید دستش را به پایین آورد و شما احساس

کردید در جاتی از تردید در کار او وجود دارد، می‌توانید مطمئن شوید که او در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی بسر نمی‌برد. در این شرایط و بیش از آنکه شما به انجام تمرینهای دیگری بپردازید، لازم است با روشهای مناسب هیپنوتیزمی خلسه او را عمیقتر کنید.

زمانی که شما پس از استقرار کاتالپسی، پیدایش ناگهانی شلی عضلانی و سقوط دست را مشاهده می‌کنید، در واقع یک نمونه جالب و بی‌نظیر از پیدایش حالت ریلکس بسیار شدید و عمیق را نظاره می‌کنید که یکی از نمودهای جالب و بالارزش پدیده‌های هیپنوتیزمی است.

از سوی دیگر، هنگامی که به حالت انجماد عضلانی در اندامها یا در تمام بدن سوژه رسیدید، برای جاذبه بیشتر نمایش، فشار بیش از حد تحمل به او وارد نکنید زیرا احتمال خطر شکستگی و پاره شدن تاندونها وجود دارد و در مورد ستون فقرات مرگ یا فلج دائمی را به عنوان یک احتمال واقعی ولی ضعیف در نظر داشته باشید.

#### ۴. ایجاد پدیده خوابگردی یا سومانابولیس

به سوژه تلقین کنید که از جایش بر روی صندلی بلند شود و شروع به راه رفتن کند و به او بگویید هر لحظه که می‌گذرد خلسه‌اش عمیق و عمیقتر می‌شود. پس از فرمان شما، او بلند شده و به آرامی شروع به راه رفتن می‌کند. در این لحظه شما درست همان رفتاری را مشاهده می‌کنید که از افراد مبتلا به خوابگردی سر می‌زند. در واقع در این لحظات شما یک پدیده سومانابولیس هیپنوتیزمی را به وجود آورده‌اید. پس از پایان کار به او تلقین کنید که بار دیگر به طرف صندلی خودش برگردد و بعد از نشستن بر روی آن، به او بگویید که به خلسه خیلی عمیقتری فرو می‌رود. به این ترتیب شما پدیده جالب و سهل‌الوصول کاتالپسی را از

جهات مختلف بررسی کرده‌اید، حالا زمان آن است که توهمان هیپنوتیزمی را مورد بررسی قرار دهیم.

## ۵. توهم دیدار یک انسان به جای چوب جارو

توهم به پدیده‌ای اطلاق می‌شود که در آن یک شیء واقعی و محسوس به صورت نادرستی مورد شناسایی و قضاوت قرار بگیرد. برای مثال حالت فردی که یک ریسمان را یک مار تصور کند. به سوژه‌ای که در جلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار گرفته یک چوب جارو بدهید و به او تلقین کنید پس از آنکه او چشمانش را باز کرد، احساس می‌کند که دختری زیبا در مقابلش ایستاده است. به او بگویید شما تا سه می‌شمارید. بعد از بیان عدد سه، او بدون آنکه از جلسه هیپنوتیزمی خارج شود، چشمانش را باز می‌کند و دختر بسیار زیبایی را در مقابل خویش می‌بیند. پس از مشاهده این دختر خانم او به یک جلسه هیپنوتیزمی بسیار عمیقتر فرو خواهد رفت و در عین حال با این دختر باب صحبت را باز خواهد کرد. پس از مدتی شما شروع به شمردن می‌کنید و وقتی که به شماره سه رسیدید، چشمان سوژه باز می‌شود و با تعجب و اشتیاق به چوب جارو (که آن را از روی توهم یک دختر خانم پنداشته) نگاه می‌کند و بسته به روحیه خود واکنش نشان می‌دهد.

این آزمایش که برای دانشجویان رشته‌های پزشکی و روان‌شناسی از اهمیت آموزشی زیادی برخوردار بوده و نمایانگر یک پدیده توهمی است، در نمایشهای هیپنوتیزمی از گیرایی و جاذبه فوق‌العاده زیادی برخوردار است. این نمایش از آن نوع مسخره‌بازیهای است که عده زیادی را از فرط خنده و هیجان از خود بی‌خود می‌کند. در انتخاب سوژه برای انجام این آزمایش بسیار هشیار و محتاط باشید. در شرایطی که عده زیادی

پس از اجرای این نقش آن را یک شوخی جذاب و خاطره‌ساز تلقی می‌کنند، برخی نیز ممکن است آن را یک شوخی زننده یا توهین به خود نفی کرده و احیاناً جنجالی به پا کنند. بنابراین همیشه با سوژه‌های هیپنوتیزمی با آن درجه از احترام رفتار کنید که گویی در یک مجلس رسمی دارید با او صحبت می‌کنید. همیشه به خاطر داشته باشید سوژه شما یک انسان است و برای کسب یک تجربه در زمینه روان‌شناسی خود را داوطلبانه در اختیار شما گذاشته است. او به شما اعتماد کرده و شما نباید هرگز از این اعتماد او سوءاستفاده کنید و مانند پزشک همیشه رازدار بیمار باشید و به اعتماد او خیانت نکنید. همیشه از اعمالی که دوست ندارید دیگران در یک جمع نسبت به شما انجام دهند، شما نیز در حضور دیگران بر روی افراد دیگر انجام ندهید.

پس از آنکه به اهداف نمایی و آموزشی خود رسیدید، به سوژه، تلقین کنید که دختر رؤیایی او کم‌کم ناپدید می‌شود و او هم چشمانش را به هم گذاشته و به خلسه عمیقتری فرو می‌ورد. به آرامی چوب را از دست او بگیرید و او را برای یک پدیده هذیانی آماده کنید.

## ۶. دیدار یک قناری

هذیان با توهم شباهتها و تفاوت‌هایی دارد. همانطور که قبلاً بیان شد، در توهم یک شیء واقعی و محسوس بر اثر نوعی قضاوت نادرست به صورت دیگری احساس یا ادراک می‌شود، در حالی که در هذیان بدون آنکه اصلاً چیز محسوسی وجود داشته باشد، تنها با تلقین و تخیل شیء خاصی که اصلاً وجود ندارد، احساس می‌شود.

به سوژه بگویید که او حالا در یک خواب عمیق قرار دارد و تا موقعی که شما تا عدد سه بشمارید، پلک‌های او از یکدیگر باز می‌شوند،

بدون آنکه او از خواب بیدار شود. پس از آن او به کف دست چپش نگاه می‌کند و مشاهده می‌کند که یک قناری در کف دست چپش وجود دارد. دیدار این قناری او را بسیار شاد و مسرور می‌کند، بطوری که وی با عشق و علاقه زیاد به نوازش این پرنده زیبا می‌پردازد و به آن این امکان را می‌دهد که در فضای سالن به پرواز درآید. در این موقع شما به آرامی تا عدد سه بشمارید. پس از شنیدن عدد سه، سوژه چشمانش را باز می‌کند و بلافاصله با اشتیاق و محبت به کف دست چپش می‌نگرد و با دست راستش به نوازش این پرنده تخیلی می‌پردازد. در این هنگام در طول اتاق حرکت می‌کند، طوری که گویی یک پرنده در حال پرواز در فضای اتاق را تعقیب می‌کند.

ممکن است شما این سؤال را مطرح بفرمایید که آیا او واقعاً یک قناری را می‌بیند؟ جواب مثبت است و برای او این پرنده فوق‌العاده عینی و واقعی است. یک سوژه هیپنوتیزمی خوب که به عمق مناسبی از خلسه وارد شده باشد کاملاً باور می‌کند که در حال مشاهده یک قناری است. او با پرنده بازی می‌کند و بالاخره از بازی و ابراز محبت به آن لذت می‌برد. حرکات صامت یا پانتومیم سیمای او در زمانی که مشغول بازی با قناری خیالی است بسیار جالب و دیدنی است. هر موقع که مایل به خاتمه این قسمت از برنامه بودید، به او تلقین کنید که پرنده به تدریج محو و ناپدید می‌شود، او هم کم کم خواب‌آلود شده و چشمانش را به هم خواهد گذاشت و به خواب عمیقی فرو خواهد رفت. به این ترتیب در این لحظه این موقعیت را پیدا می‌کنید که پدیده بسیار جالب و مرموز «تلقینات بعد از هیپنوتیزمی» را مطرح می‌سازید.

## ۷. چسبیدن به صندلی در حال بیداری

به سوژه هیپنوتیزمی خود که در جلسه هیپنوتیزمی عمیقی قرار گرفته تلقین کنید که شما می‌خواهید تا چند لحظه دیگر او را بیدار کنید. پس از بیدار شدن، او احساس می‌کند که کاملاً حالت طبیعی و عادی دارد، فقط شدیداً به صندلی چسبیده است. در این شرایط او دیگر قادر به بلند شدن از روی صندلی نیست، و هر قدر که برای برخاستن بیشتر کوشش کند، زیادتر به صندلی می‌چسبد. یک بار دیگر این تلقین را تکرار کنید که او پس از بیدار شدن احساس می‌کند کاملاً حالت عادی دارد، فقط نمی‌تواند از روی صندلی بلند شود. در این شرایط او هر قدر هم که کوشش کند، نمی‌تواند از صندلی جدا شود، مگر آنکه شما یک بشکن در کنار گوش او بزنید و به او فرمان دهید که برخیزد.

حالا به دقت و به خوبی سوژه را از خواب بیدار کنید. روش درست بیدار کردن سوژه‌های هیپنوتیزمی در بخشهای دیگر شرح داده شده است. پس از بیدار شدن، از او بخواهید که از روی صندلی بلند شود. او برای بلند شدن از روی صندلی کوشش خواهد کرد، ولی به این کار موفق نمی‌شود. او باز هم تلاش می‌کند، ولی خود را کاملاً در انجام این عمل ساده روزمره ناتوان می‌یابد. در لحظاتی که آثار اضطراب و وحشت در سیمای او ظاهر شد، شما با انگشتان یک بشکن در کنار گوش او بزنید و بگویید: «خیلی خوب، حالا دیگر شما می‌توانید بلند شوید.»

در این موقع اگر شما بخواهید، می‌توانید به تجربه علمی دل‌انگیزی دست بزنید. در لحظاتی که او برای فقط برخاستن از روی صندلی به انجام حرکات بی‌ثمری دست زده، به او بگویید که فقط تلقینات بعد از هیپنوتیزمی شماست که او را به صندلی چسبانده است و شما این تلقینات را زمانی به او داده بودید که وی در خواب بوده است. در برخی از

موارد این اظهارات شما باعث می شود که تأثیر تلقینات بعد از هیپنوتیزمی در او زایل گردد. برعکس در بسیاری از موارد با وجودی که شما به این افشاگری دست زده اید، باز هم او نمی تواند خود را از پیامدهای بسیار پر قدرت تلقینات هیپنوتیزمی بر ناخود آگاهش رها کند. بنابراین در این شرایط به ایجاد تجربی یک «نیوروز» دست زده اید و با زیبایی هر چه تمامتر نشان داده اید که چگونه این تضادها در زندگی روزمره شکل می گیرند.

تلقینات بعد از هیپنوتیزمی<sup>۱</sup> جزء زیباترین و فریبنده ترین نمودهایی است که در شرایط هیپنوز پدیدار می شوند. برای عده زیادی از افراد جامعه این حقیقت، بسیار شگفت انگیز و حیرت آور است که چگونه تلقیناتی که در حالت خلسه به سوژه داده می شوند، مدتی یا حتی مدتها بعد از بیدار شدن او و اتمام هیپنوتیزم هنوز با قدرت تمام می توانند مؤثر و کارساز باشند. اگر ما به این نکته توجه پیدا کنیم که در شرایط خلسه هیپنوتیزمی یک وضعیت ذهنی خاصی پدیدار می گردد که شما می توانید بدون مقاومت سوژه مطالبی را با تأثیر قوی تا عمق ضمیر ناخود آگاه او دیکته کنید، بنابراین پیدایش جالب و اسرار آمیز تلقینات بعد از هیپنوتیزمی غیر عادی نیست. به عنوان مثال آنچه را که یک استاد یا هنرمند به ما می آموزد مدتها - حتی سالها - پس از دور شدن از او هم در ذهن ما باقی می ماند.

در این بخش در قالب یا ضمن مشاهده مجموعه ای از پدیده های هیپنوتیزمی دل انگیز، شما به طور عملی با حقایق و قابلیت هایی آشنا شدید که با خواندن کتابهای موجود دست یافتنی نبودند.

۱. در فصل پنجم هیپنوتیزم هارتلند، که توسط انتشارات جمال الحق منتشر شده، در یک فصل مفصل و مستدل، مضمون «تلقینات بعد از هیپنوتیزمی» مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.



در عمل شما دوست دارید که تمام این تجربیات را پشت سر هم بر روی سوژه‌ای که در برابرتان است انجام دهید. این کار تنها در صورتی امکان‌پذیر است که یک سوژه خوب و با استعداد در مقابل شما قرار گرفته باشد، و گرنه نمی‌توان تمام آنها را بر روی هر فرد داوطلبی تجربه کرد. از سوی دیگر، این تجربیات به صورت گام به گام و به شکلی ارائه گردیده‌اند که هر چه پیشتر می‌رویم به نمونه مشکتری برخورد می‌کنیم. برای مثال اکثریت سوژه‌های هیپنوتیزمی به سادگی حالات مختلف آزمایش کاتالپسی یا انجماد عضلانی را به خوبی می‌پذیرند و به آنها پاسخ مثبت می‌دهند در حالی که نسبت خیلی کمتری قادرند آزمونهای مربوط به توهمات و هذیان‌ات را به خوبی قبول کنند. از سوی دیگر از انبوه افرادی که در تستهای قبلی قبول شده‌اند، عده کمی به تلقینات بعد از هیپنوتیزمی جواب مناسب می‌دهند. بنابراین در تجربیات عملی سعی کنید از روش گام به گام استفاده کنید. ابتدا به انجام آزمایشهایی در زمینه کاتالپسی بپردازید. سپس آزمونهایی در مورد توهمات و هذیان‌ات انجام دهید و در پایان به تلقینات بعد از هیپنوتیزمی دست بزنید.<sup>۱</sup> در زمانی که سوژه شما این قدرت و قابلیت را در اجرای موفقیت‌آمیز تلقینات بعد از هیپنوتیزمی از خود نشان داد، می‌توانید مطمئن باشید که او لااقل به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق رسیده است.

یکی از سؤالاتی که مردم مایلند در ارتباط با خلسه هیپنوتیزمی بدانند این است که: آیا سوژه بعد از بیدار شدن از خواب، آنچه را که بر او

---

۱. استعداد و قابلیت سوژه هیپنوتیزمی در برابر پدیده‌های مختلف هیپنوتیزمی با عمق خلسه او ارتباط مستقیم دارد. این رابطه را «جدول دیویس و هوسبان» به خوبی بیان می‌کند. برای آگاهی بیشتر در این خصوص به یکی از منابع زیر مراجعه کنید:

الف: زایمان بی درد با هیپنوتیزم، از انتشارات نوید، صفحه ۱۰۱.

ب: تئوریها و کاربردهای هیپنوتیزم، از انتشارات ویس، صفحه ۱۲۷.

ج: هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی، از انتشارات اسپرک، صفحات ۳۸-۳۷.

گذشته به یاد می‌آورد یا نه؟ جواب این سؤال می‌تواند هم «آری» و هم «نه» باشد. هیپنوتیزم حالتی شبیه به رؤیا را به وجود می‌آورد. بنابراین معمولاً افراد پس از بیدار شدن، می‌توانند به طور کامل و دقیق آنچه را که دیده‌اند، بازگو کنند. در بسیاری از موارد، این رؤیت دقیق و روشن بوده و گاهی حالت محو و مبهم دارد و به خوبی قابل بیان نیست و به سرعت فراموش می‌شود. ولی اگر سوژه به یک خلسه بسیار عمیق هیپنوتیزمی در سطح سونامبولیسم برسد، پس از بیداری اصلاً خاطره‌ای از آنچه که گذشته، ندارد. در خلسه عمیق هیپنوتیزمی هم هیپنوتیزور با تلقین می‌تواند برای تمام یا قسمتی از وقایع دستور فراموشی کلی یا انتخابی صادر کند. این موضوعات در حوزه پزشکی نسبت به آنچه در صحنه تالارهای نمایشهای هیپنوتیزمی می‌گذرد، کاربردهای حیرت‌انگیزتری دارد. از این رو بعضی از روانپزشکان با قابلیت‌های شگفت‌انگیز خود - اگر کارهای انجام شده خود را منتشر سازند - از تمام هیپنوتیزورهای نمایشی ماهر و زبردست گوی سبقت را ربوده‌اند.<sup>۱</sup>

بحث درباره جهان اسرارآمیز و پر از رمز و راز هیپنوتیزم پزشکی را به کنار گذاشته و بار دیگر به دنیای مفرح و سرگرم‌کننده هیپنوتیزم نمایشی و آموزشی برمی‌گردیم.

۱. در کتابهای هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی و هیپنوتیزم هارتلند با شرح و تفسیر فراوان در این زمینه بحث شده است. در فصل ششم کتاب هیپنوتیزم هارتلند مفصلاً تکنیکهای کشف عقده‌های روانی تشریح شده است. «مترجم».

## بخش هفتم

### تجربیات بیشتر در شرایط هیپنوتیزی

تا به حال نحوه القای خلسه هیپنوتیزی را فرا گرفته و در طی چند آزمایش جاذب، برخی از پدیده‌های جالب هیپنوتیزی را هم به معرض نمایش گذاشته‌اید. در اینجا مجموعه‌ای از حیرت‌انگیزترین و جذاب‌ترین تجربیات نمایشی و آموزشی را برای شما شرح می‌دهیم. به هنگام اجرای این پدیده‌ها و در موقع بیان و ارائه تلقینات هیپنوتیزی، روحیه و بیان شما باید بیشتر حالت آمرانه داشته باشند تا تشویقی و درخواستی<sup>۱</sup> به بیان دیگر، به جای خواهش کردن، شما باید به سوژه بگویید که او باید این کار را انجام دهد... برای رسیدن به این هدف باید حوزه تفکر و دامنه توجه او از طریق عمیق شدنش آنقدر تنگ شود که فرامین شما را فوراً دریافت، قبول و اجرا کند.

برای مثال در آزمون سفت شدن دستها شما نگویید: «لطفاً دستتان را به بالا بیاورید، حالا به این موضوع فکر کنید که دستتان دارد سفت می‌شود. شما احساس می‌کنید که دستتان دارد سفت و سفت‌تر می‌شود.» همانطور که قبلاً بیان شد، شما خیلی محکم و آمرانه بگویید: «دستتان را به بالا و جلو دراز کنید. دست شما سفت و سخت است. شما نمی‌توانید آن را خم کنید. هر قدر می‌خواهید برای خم کردن آن زور بزنید، می‌بینید که نمی‌توانید!» سعی کنید تمام تلقینات مورد نظر خویش را صریح و روشن

---

۱. در کتاب «هیپنوتیزم علمی نوین» از انتشارات اطلاعات با شرح و تفسیر فراوان درباره خلسه هیپنوتیزی پزشکی یا علمی - از طریق تحریک سیستم پاراسیماتیک با روشی تشویق‌کننده - و خلسه هیپنوتیزی منفی یا جادویی - از طریق تحریک سیستم عصبی سمپاتیک - بحث شده که مطالعه دقیق آن را به شما خوانندگان گرامی توصیه می‌کنم. «مترجم».

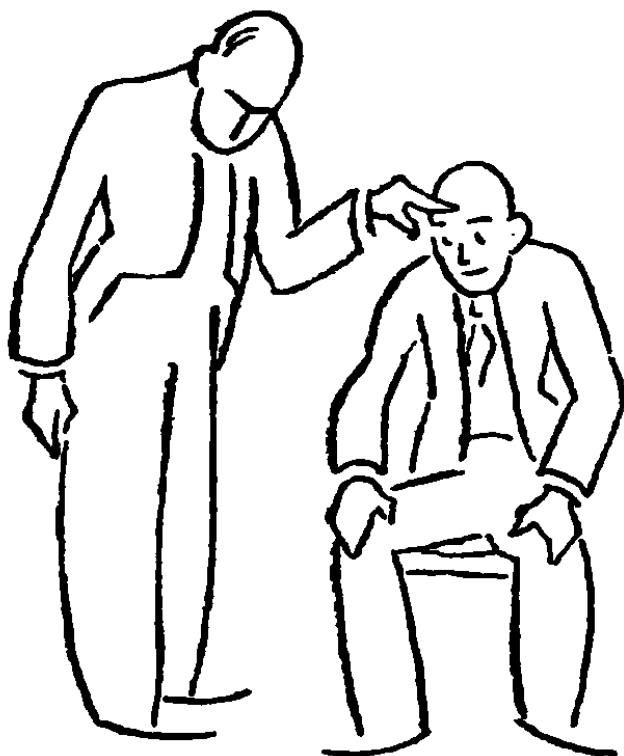
بیان کنید، بطوری که سوژه آنها را به راحتی درک کند و بفهمد. به او دقیقاً مطالبی را بگویید که انتظار دارید او انجام دهد. مثالهای زیر بهتر موضوع را روشن می کنند:

### ۱. رؤیت دریاچه و انجام ماهیگیری

در اینجا ما می خواهیم سوژه فکر کند که دارد دریاچه ای را می بیند که در مقابلش قرار گرفته است. شما باید دقیقاً آنچه را که می خواهید او ببیند، برایش مجسم کنید. برای رسیدن به این هدف، قبل از آنکه او چشم بگشاید، مطالب زیر را به او بگویید: «پس از آنکه شما چشمانتان را باز کردید، یک دریاچه زیبا و آبی رنگ را مشاهده می کنید که در برابرتان قرار گرفته است. شما از مشاهده این دریاچه خیلی لذت می برید. خیلی خوب، حالا راحت در صندلی تان قرار بگیرید و برای مشاهده دریاچه آماده شوید. من تا عدد سه می شمارم. عدد سه را که گفتم، شما چشمانتان را باز می کنید و بطور واضح دریاچه آبی و زیبایی را می بینید که در برابرتان قرار دارد. همینطور که شما به این دریاچه نگاه می کنید، لحظه به لحظه در خلسه هیپنوتیزمی عمیقتری فرو می روید». در اینجا نکات تکنیکی وجود دارند که برای القای این رؤیت هذیانی یا توهمی باید به آنها توجه شود. علاوه بر اینکه برای پیدایش این پدیده، سوژه باید در یک خلسه عمیق قرار بگیرد، ما باید باز کردن چشم و دیدن او هام توسط او را با عمیقتر شدن حالت خلسه اش پیوند دهیم. اگر به این ابتکار دست نزنیم، این احتمال وجود دارد که او پس از اینکه چشانش را باز کند، بلافاصله از حالت هیپنوتیزمی خارج شود.

پس از آن شروع به شمردن کنید: «یک، دو، سه.» و در این لحظه سوژه چشمانش را از هم باز می کند و در حرکات سیمای او نکاتی

مشاهده می‌شود که شما را مطمئن می‌سازد که او مشغول رؤیت یک دریاچه زیبا است. به (شکل ۳۲) مراجعه بفرمایید.



شکل ۳۲

در این موقع شما می‌توانید به سایر آزمایشهایی دست بزنید که در این شرایط متقاضی یا مناسب هستند. برای مثال می‌توانید یک تکه چوب به دست او بدهید و بگویید که یک قلاب ماهیگیری بر روی آن نصب شده و از او بخواهید که در این منطقه به ماهیگیری بپردازد. اگر او فردی با قدرت تخیل و تجسم خوبی باشد، نه تنها دریاچه - بلکه آنچه را که معمولاً در اطراف و حواشی یک دریاچه وجود دارد - در پیش چشم خود مجسم می‌سازد. بنابراین یک سوژه خوب هیپنوتیزمی در این شرایط به صورت تخیلی بر سوزن ماهیگیری متصل به چوب - که عملاً وجود خارجی ندارد - طعمه‌ای زده و با دقت تمام آن را به آب می‌اندازد و با بهره‌گیری از تمام ریزه کاریهایی که در بیداری در زمینه ماهیگیری می‌دانسته به صید ماهی می‌پردازد و به دقت ماهیهای گرفته شده را به کناری می‌گذارد...

آنچه بیان شد، بر این اصل مهم متکی است که یک سوژه خوب هیپنوتیزمی پس از آنکه در ذهن خود یک کل یا مجموعه را خلق کرد، ضمایم و اجزای آن را هم به صورت تبعی در فکرش تجسم می‌کند. بنابراین به ندرت ممکن است شما احتیاج پیدا کنید که پس از تجسم دریاچه و چوب ماهیگیری، درباره جزئیاتی مانند زدن طعمه به قلاب، انداختن نخ به درون دریاچه، مانور دادن به نخ، کشیدن نخ به بالا، گرفتن ماهی صید شده و... به سوژه تلقین کنید یا او را در این زمینه‌ها راهنمایی کنید. در جریان این آزمایش به جای سخن سوژه، پانتومیم یا حرکات دست و صورت او همه چیز را به شما خواهد گفت.

پس از آنکه تمام این آزمون‌ها پایان یافت، از او بخواهید که چشمانش را ببندد و به خواب بسیار عمیقتری فرو رود. به او بگویید که برنامه دریاچه و ماهیگیری به پایان رسیده و حالا زمان خواب و استراحت است. به این ترتیب آثار تلقینات قبلی از لوح ضمیر او زدوده یا بهتر بگوییم به کناری رفته و شما برای انجام برنامه‌های جدیدی آماده می‌شوید.

## ۲. رؤیت گل سرخ و ارائه سخنرانی

به سوژه‌ای که در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته، می‌توانید تلقین کنید که در یک باغ پرگل و گیاه قرار گرفته است. پس از آن یک مداد یا یک قطعه چوب را به او بدهید و از آن به عنوان یک شاخه گل سرخ بسیار زیبا و معطر یاد کنید. در این موقع می‌توانید از او بخواهید که عقیده‌اش را درباره این گل زیبا و خوشبو بیان کند. او معمولاً با بو کردن گل و احساس مسرت از رایحه آن و حرکات دیگری که به نظرش لازم می‌رسند، از این گل توهمی یا تخیلی تعریف می‌کند. اگر احساس می‌کنید سوژه پس از بیدار شدن ناراحت نمی‌شود، از

او بخواهید که درباره موضوع خاصی سخنرانی کند یا آواز بخواند. این امکان وجود دارد که شما به او تلقین کنید که وی به یک شخصیت سیاسی یا هنری تبدیل شده و در این شرایط با بردن نام آن شخص، از وی برای یک سخنرانی یا خواندن آواز دعوت کنید. اگر چند برنامه به نوعی با هم مرتبط هستند، شما می‌توانید به صورت متوالی سوژه را به انجام آنها یا شرکت در آنها دعوت کنید. اگر نسبت به یکدیگر مرتبط نیستند، پس از انجام هر یک از آنها، به او تلقین کنید که برنامه قبلی دیگر تمام شده و پس از آن او را به یک خواب عمیقتر دعوت کنید و بعد از لحظاتی به انجام برنامه دیگری بپردازید.

### انواع تجربیات هیپنوتیزمی

در اینجا به اجمال به شرح انواع پدیده‌های هیپنوتیزمی می‌پردازم که توسط دانشمند و پژوهشگر بزرگ دکتر برنارد هولاندر<sup>۱</sup> جمع‌آوری، تجربه و بیان شده‌اند.

در جواب به تلقینات مستقیم و اختصاصی شما، سوژه ممکن است شاد و مسرور یا افسرده و مغموم شود. در نتیجه ممکن است عصبانی یا آرام، فرور یا فروتن، گستاخ یا مؤدب و... گردد یا به صحبت‌های نیشدار و کنایه‌آمیز یا محبت‌آمیز بپردازد.

او ممکن است آواز بخواند، فریاد کند، بگرید یا بخندد، برقصد، ماهیگیری کند، به نطق و خطابه بپردازد، به موعظه و نصیحت اقدام کند، اشعار دلپذیری را از حفظ بخواند یا در مورد مسائل پیچیده‌ای به تفکر و چاره‌جویی بپردازد.

خطوط چهره و نحوه رفتار سوژه در موقع انجام هر یک از این

1. Dr. Bernard Hollander

حالات توهمی بسیار جدی و متناسب با موضوعی است که بدان فکر می‌کند. اگر سوژه هیپنوتیزمی حتی یک انسان خیلی عادی و معمولی باشد، رفتار و حرکات او در مواقع انجام این نقشها از بهترین هنرپیشگان سینما و تئاتر هم ماهرانه‌تر، طبیعی‌تر و فریبنده‌تر است. حرکات او چنان طبیعی هستند که در آنها کوچکترین اثری از نقش‌آفرینی و تظاهر به چشم نمی‌خورد.

در این جریانات سوژه به ایفای نقش نمی‌پردازد، بلکه عمیقاً ایمان دارد که او همان فرد مورد نظر است. او می‌تواند نقش کلیه افراد زنده یا مرده‌ای را که به صورت نسبی می‌شناسد، به طور دقیق بازی کند. اگر به او تلقین کنید که وی مارلون براندو، الیزابت تیلور یا چارلی چاپلین است، درست به همان صورتی رفتار می‌کند، که از این افراد شناخت دارد.

یکی از تفاوت‌های بسیار حیرت‌انگیز ضمیر آگاه در شرایط بیداری با ضمیر ناخودآگاه در شرایط ناخودآگاهی، توجه به این نکته بسیار مهم است که ضمیر ناخودآگاه خیلی بیشتر و دقیق‌تر به ثبت و بیان خاطرات می‌پردازد. در تمام پدیده‌های هیپنوتیزمی - از جمله در روانپزشکی - این تشدید و افزایش قدرت خاطرات بیشتر از هر چیز دیگری جلوه می‌کند که یکی از مظاهر آن سیر قهقهه‌رایی در زمان است.

### ۱. سیر قهقهه‌رایی در زمان

در گذر زمان بر ما حوادث و اتفاقاتی گذشته که بسیاری از آنها را فراموش کرده‌ایم و در بیداری و آگاهی عادی، بازیابی و بیدار کردن آن خاطرات، احساسها و عکس‌العملها که در آن زمان نشان داده‌ایم غیرممکن است. حتی اگر سوژه فردی با قابلیت‌های ذهنی و فکری محدودی باشد،



نصویرپردازی بسیار دقیق و صحیح حوادث گذشته، شرح و بیان دقیق گفتگوهای صورت گرفته و ارائه عکس‌العملهای عاطفی و رفتاری او در صحنه‌های بازیابی یا زنده شده آنقدر طبیعی، اصیل و دقیق است که برای فرد ناظر کمترین شبهه‌ای در مورد رسیدن مجدد به آن زمانها و حوادث باقی نمی‌ماند. به نظر می‌آید با دقت حیرت‌انگیزی نوارهای تصویری و سمعی از حوادث و اتفاقات گذشته تهیه و با دقت فوق‌العاده‌ای برحسب زمان در ضمیر ناخودآگاه به صورت درستی آرشیو و طبقه‌بندی شده است. در زمان هیپنوتیزم و تحت تأثیر بیانات یا تلقینات هیپنوتیزور، بار دیگر این حوادث به صورت بسیار دقیق و اصیل زنده و جلوه‌گر می‌شوند. در روانپزشکی از این قابلیت بی‌نظیر و موهبت عظیم برای شناخت و درمان بیماریهایی استفاده می‌شود که خود آنها مدتهاست به علت برخی از حوادث و جریانات دردناک و آزاردهنده فراموش یا سرکوب شده‌اند و آثار تبعی آنها به صورت نوروزها، اعمال هیستریک و انواع بیماریها سایکوسوماتیک - بیماریهای جسمی بر اثر علل روانی - به آزار و اذیت بیمار می‌پردازند. تکنیک انجام این آزمون بسیار ساده است. مثلاً می‌توانیم به یک نوجوان که در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی است بگوییم: «حالا شما به سه سالگی برگشته‌اید. الان مراسم جشن تولد شما دارد برگزار می‌شود. شما در این جلسه حضور دارید. من از شما می‌خواهم هرچه را که در این روز بر شما گذاشته، دقیقاً برای من بیان کنید.»

هرچه را که فرد در شرایط مختلف در زندگی دیده یا آموخته، با سیر قهقراپی در زمان می‌توان به‌خوبی زنده و به‌یاد او آورد، حتی اگر دهها سال از زمان وقوع و حدوث آنها گذشته باشد.

## ۲. ایجاد خاطرة دروغین

ایجاد خاطرة دروغین در یک سوژه که به عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی رسیده، اگرچه با سهولت نسبی صورت می گیرد، ولی از نظر هیپنوتیزم درمانی بسیار اهمیت دارد. شما به سوژه ای که در خلسه نسبتاً عمیقی بسر می برد، تلقین کنید که: «راستی شما حتماً به یادتان می آید که دیروز با هم به رستوران رفتیم و غذای خیلی خوشمزه ای خوردیم.» سوژه این تلقین را در صورتی به بهترین وجه می پذیرد که پیش از آن و در حالت بیداری این دعوت مورد قبول او قرار می گرفت و آن را می پذیرفت. در این صورت اگر سؤالاتی در این زمینه از او بکنید، به شکلی جواب می گوید که تمام اطلاعات و احساسات قبلی خود در ارتباط با دعوت شما، گردش با شما و صرف غذا در رستوران موردنظر در آن گنجانده شده است. این مثالی بود از ایجاد توهمات واپس نگرایانه در زمان، و سوژه پس از بیدار شدن واقعاً خیال می کند دیروز با شما به رستوران رفته و تمام نکات ریز مرتبط با آن را هم با ایمان و اعتقاد بیان می کند. لازم است وکلا و پزشکان قانونی برای پیشگیری از برخی از سوءاستفاده ها از پدیده های هیپنوتیزمی، از این نکته آگاهی داشته باشند. خاطره مصنوعی تنها در سوژه های هیپنوتیزمی ایجاد نمی شود، بلکه در کودکان و در افراد به شدت تلقین پذیر حتی در حالت بیداری متعارف هم می تواند به وجود آید و این بستگی به قدرت، تخیل و خلاقیت ذهنی آنها دارد.

## ۳. فراموش کردن اسم خود

همانطور که پیشتر اشاره شد در شرایط هیپنوتیزمی با تلقیناتی بعد

از هیپنوتیزمی می‌توان خاطرات غیرواقعی را به آرشیو خاطرات سوژه وارد ساخت. عکس این حالت نیز امکان‌پذیر است، یعنی می‌توان برخی از خاطرات واقعی گذشته سوژه را محو یا پاک کرد. شاید فراموش کردن نام و شخصیت گذشته سوژه، یکی از جالب‌ترین و شگرف‌ترین آنها باشد.<sup>۱</sup>

به این ترتیب با این تکنیک که بر روی اکثریت سوژه‌های هیپنوتیزمی به خوبی قابل اجرا است، سوژه شما می‌تواند نه تنها نام، بلکه کل دوره زندگی قبلی خویش را بر اثر تلقینات هیپنوتیزور فراموش کند.

#### ۴. ایده‌های توهمی و هذیانی

خیالهای باطل و غیرواقعی که در رفتار و گفتار گروهی از بیماران روانی مشاهده یا شنیده می‌شوند، در شرایط هیپنوتیزمی هم به سادگی قابل افاء هستند. روانپزشکان این افکار و ایده‌های غیرواقعی را به دو دسته توهمات و هذیان‌ات تقسیم می‌کنند که به حالت توهم با سهولت بیشتری می‌توان رسید. توهم بینایی یا شنوایی به حالتی اطلاق می‌شود که سوژه با قضاوت نادرست، یک جسم یا صدای واقعی را به صورت دیگری تعبیر و تفسیر می‌کند. مثلاً یک صندلی یا سیگار به ترتیب شیر یا مداد تلقی

۱. همانطور که در صفحه ۹۱ کتاب «روح‌های تسخیر شده» نگارش دکتر ویلیام سارجنت با ترجمه همین قلم، از انتشارات امیرکبیر آمده، در برخی از دبرها و صومعه‌های ادیان شرک آلود، برخی از کودکان را با شستشوی مغزی و تلقینات هیپنوتیزمی پرورش می‌دهند که آنها در افکار و رفتار خویش واقعاً احساس می‌کنند یک موجود فوق بشری هستند. از اینرو تمام خاطرات گذشته - از جمله وابستگی خانوادگی و حوادث دوران کودکی - از لوح ضمیر آنها پاک و نابود می‌شود. «مترجم»

شوند یا سروصدای ترافیک، نوای موسیقی یک ارکستر سمفونی تجسم شود. در تجربیات قبلی، یک چوب جارو را به دست یک سوژه هیپنوتیزمی دادیم و او خیال کرد که دست یک دختر خانم زیبا را گرفته است. اگر از سوژه هیپنوتیزمی بپرسیم که آیا دوست دارد سیگار بکشد، و در صورت جواب مثبت، به دست او یک مداد بدهیم، در عالم توهم آن را یک سیگار تصور می کند و طوری به ته مداد پک می زند که گویی یک سیگار واقعی در دست دارد. اگر او در حالت عادی به علت حساسیت به دود سیگار پس از پک زدن به آن دچار سرفه می شده، در این شرایط هم پک وهمی به سیگار باعث پیدایش سرفه در او می شود.

برای روشن شدن بهتر این پدیده ها نواختن پیانو یا ارگ وهمی مثال بسیار خوبی است. به سوژه تلقین می کنید که او نوازنده خوبی است و الان در پشت پیانو آهنگ دلنشین را می نوازد. پس او را پشت یک میز به جای یک پیانو بنشانید. در این وضعیت او به تصور اینکه پشت یک پیانوی واقعی قرار گرفته است اندامهای خود را به صورتی حرکت می دهد که گویی پیانو می نوازد.

سوژه به سادگی لیوان آبی را که به او داده اید، در عالم خیال و توهم می تواند به جای هر نوشابه گرم یا سردی قبول کند. اگر به او تلقین کنید این لیوان یک نوشابه تلخ و تند است، او پس از نوشیدن آن صورت خود را به نشان طعم بد آن درهم می کشد.

## ۵. نشستن بر روی صندلی خیالی

در صفحات قبل به این نکته اشاره کردیم که احساس چیزی که وجود خارجی ندارد، یک هذیان است. برای مثال اگر به سوژه تلقین کنید که بر روی یک صندلی که در پشت سرش قرار گرفته بنشیند در حالی که

چنین صندلی وجود ندارد و او هم به حالت نیم نشسته روی پاهایش قرار می گیرد، در این صورت او در حالت هذیان هیپنوتیزمی به سر می برد.

اگر در این شرایط از او پرسید که آیا راحت است؟ او جواب خواهد داد: «نه چندان» و ممکن است تقاضا کند که بر روی صندلی راحت تری قرار بگیرد. به این ترتیب معلوم می شود چطور ذهن آدمی می تواند به راحتی مطالب هذیانی را احساس، قبول و بیان کند.

اگر به سوژه تلقین کنید که انبوهی از زنبورها در گرد سر او جمع شده اند، او به صورتی رفتار می کند که گویی آنها را می بیند و صدای آنها را می شنود و در ضمن با تکان دادن دستهایش سعی می کند این زنبورهای خیالی را از اطراف سرش دور کند.

به محض آنکه به سوژه ای که در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی است تلقین کنید که موشی در اتاق است، به سرعت در قیافه و حرکات او همان تغییر و واکنشی پیدا می شود که در شرایط بیداری در برابر وجود موش در خانه نشان می دهد.

اگر به سوژه تلقین کنید که در جنگل با یک ببر مواجه شده است، ترس و وحشت زاید الوصف او بسیار اعجاب برانگیز و حیرت آور است. ولی یک هیپنوتیزور شریف و دارای عواطف انسانی، هرگز به القای صحنه های شدت و وحشت برانگیز نمی پردازد.

انواع ادراکات هذیانی با هر یک از حواس پنجگانه و به صورتهای مختلف به سادگی قابل اجرا هستند. اگر سوژه به عمقی از خلسه رسیده باشد که بتواند بدون خارج شدن از خلسه، چشمانش را باز کند، می توان به او تلقین کرد که پرنده ای پروازکنان در حال نزدیک شدن به او است. در این حالت، سوژه وجود پرنده را احساس می کند و قطر مردمک و زاویه تقارب چشمهایش نیز طوری تغییر می کنند که گویی یک پرنده دارد و به او نزدیک می شود و او آن را به صورت واقعی می بیند.

## ۶. نمایش چند ادراک توهمی جالب

اگر به سوژه هیپنوتیزمی که در عمق مناسبی از خلسه است یک پیاز یا سیب زمینی بدهید و تلقین کنید که یک سیب خوشمزه یا هلوی آبدار است، سوژه ضمن خوردن پیاز یا سیب زمینی به صورتی رفتار می کند که گویی یک میوه خوشمزه را می خورد. اگر یک لیوان سرکه به سوژه بدهید و تلقین کنید یک نوشیدنی خوشمزه است، سوژه سرکه را به عنوان یک نوشابه خوشمزه با علاقه می خورد. رفتار سوژه در موقع نوشیدن شربت توهمی یا خوردن میوه خیالی آنقدر طبیعی و عادی است که حتی اگر این خوردنیها را به صورت واقعی دریافت می کرد، به ندرت ممکن بود حرکاتش از آنچه که نشان داد طبیعی تر و واقعی تر باشد.

## ۷. تغییرات فیزیولوژیک شگرف

در شرایط هیپنوتیزم به سادگی آثار فیزیولوژیک متنوعی قابل اجرا هستند. یکی از عجیب ترین آنها این است که با تلقینات حساب شده در یک سوژه خوب هیپنوتیزمی، حالتی به وجود بیاوریم که با یک چشم بگرید و دانه های اشک از آن سرازیر شود و با نیمه دیگر صورتش بخندد. تند کردن و کند کردن تعداد ضربانات قلب نیز به راحتی می تواند انجام شود و با تلقین می توان تعداد حرکات تنفس را زیاد یا کم کرد یا برای مدتی تنفس سوژه را قطع نمود. می توان سوژه را در درجه حرارت مطبوع یا حتی سرد، به عرق کردن واداشت.

امکان تأثیر گذاری بر درجه حرارت بدن سوژه وجود دارد. اگر به سوژه ای تلقین کنید که تب دارد، به تدریج بر تعداد ضربانات قلب و نبض او اضافه شده، صورت او برافروخته گشته و درجه حرارت بدن او ازدیاد

پیدا می‌کند. برعکس اگر به سوژه تلقین کنید که بر روی یک قطعه یخ ایستاده است، به سرعت احساس سرما کرده، دندانهایش از فرط احساس برودت به هم خورده و کت خود را محکم به اطراف بدنش می‌پیچد. اگر به سوژه تلقین کنید که در یک وان آب سرد قرار گرفته، دانه‌های برجسته‌ای مانند پوست مرغ بر سطح بدنش پدید می‌آیند، همانطور که در شرایط مشابه در سطح بدن انسان ظاهر می‌شوند. حس گرسنگی یا تشنگی شدید با سهولت و به سرعت در سوژه شکل می‌گیرند. هنوز تأثیر هپنوتیزم بر بسیاری از اعضای بدن روشن نشده که نیاز به تحقیقات و بررسیهای بیشتری دارد<sup>۱</sup>.

#### ۸. شفابخشی یا ایجاد بیماری

اگر ذهن فردی به خوبی بر یک روند فیزیولوژیک متمرکز شود، می‌تواند آثار شفابخش و درمانگر داشته باشد و این حقیقتی است که در تمام نقاط جهان گروهی از افراد، با ایمان قلبی از این طریق شفا پیدا کرده و می‌کنند. این گونه تمرکزها در برخی از موارد می‌توانند به حالات فوق سلامتی یا درجاتی از رجعت به دوران جوانی منجر شوند. برای نشان دادن آثار بیماریزای هپنوتیزم می‌توان در یک سوژه خوب هپنوتیزمی تلقین کرد که «الان من یک میله گداخته را به پوست شما تماس می‌دهم و شما بعد از بیدار شدن تاولی در محل تماس مشاهده می‌کنید.» در این لحظه اگر با ته یک مداد فشار مختصری بر روی پوست بیمار وارد کنید، نه تنها سوژه احساس درد و وحشت شدید می‌کند، بلکه پس از بیدار شدن هم تاولی بر روی آن نقطه پدید می‌آید. این امکان هم وجود دارد که به سوژه

۱. در این زمینه در کتاب «هپنوتیزم هارتلند» از انتشارات جمال الحق، صفحات ۹۰-۷۱ توضیحات کاملتری وجود دارد. «مترجم»

تلقین کنید پس از مدت زمان مشخصی این تاول ظاهر می شود که درست به همین صورت عمل خواهد شد.

از سوی دیگر این امکان وجود دارد که با تلقین، بر روی قسمت مشخصی از پوست تب خال ایجاد کرد یا برعکس تب خال یا تاول را از سطح پوست ناپدید کرد.<sup>۱</sup>

پوست تمام نواحی بدن را می توان با تلقین به رنگ سرخ درآورد، درست به همان رنگی که پوست چهره به هنگام خجالت کشیدن پیدا می کند.

با یک تلقین واحد می توان اعضاء یا حواس مختلفی را در یک لحظه تحت تأثیر قرار داد. برای مثال اگر به سوژه تلقین کنید که در این لحظه یک شاخه رُز در مقابل شما است، او نه تنها گل را می بیند، بلکه به طور همزمان رایحه دلپذیر آن را هم احساس می کند.

## ۹. انواع توهمات مثبت و منفی هیپنوتیزمی

هنگامی که سوژه چیزی را احساس می کند که وجود خارجی ندارد، به این پدیده «توهم مثبت» می گوئیم. اگر سوژه چیزی را که در مقابل اعضای حسی او قرار دارد حس نکند، این شرایط را یک «توهم منفی» می نامیم. یکی از مثالهای بسیار جالب در این زمینه، این است که به یک سوژه هیپنوتیزمی که در خلسه عمیق (سومنامبولیسم) بسر می برد، تلقین کنیم که بعد از بیدار شدن و باز کردن چشمهایش از یکدیگر، همه افراد ساکن در اتاق را می بیند به غیر شما! ولی همچنان می تواند بدن شما

---

۱. روشهای متعددی که در طب عامیانه با موفقیت برای برطرف کردن تاول و زگیل به کار می روند، براساس تأثیرات تلقین و ایمان عمیق قلبی به پیام یا نتیجه این تلقینات استوارند که معمولاً با تشریفات جادویی صورت می گیرند. «مترجم».



را حس کرده و با شما سخن بگوید. سوژه پس از بیدار شدن، شما را نمی‌بیند ولی می‌تواند با شما صحبت کرده یا بدنتان را لمس کند. در موقع صحبت کردن با او، وی سر و صورتش را به طرف شما برگردانده ولی خود شما را نمی‌بیند و شما کاملاً برای او به صورت یک انسان نامرئی درآمده‌اید این یک توهم منفی بینایی<sup>۱</sup> است. با تلقین می‌توان توهمات مثبت و منفی حس شنوایی، بویایی، چشایی و پساوایی را هم به وجود آورد. ایجاد توهمات منفی انتخابی - مانند آنچه در مثال بینایی مشاهده شد- در مورد سایر حواس هم امکان‌پذیر است. برای مثال می‌توان به سوژه تلقین کرد که او پس از بیداری کاملاً کر و ناشنوا می‌شود ولی برخی از کلمات خاص را می‌شنود.

در شرایط هیپنوتیزمی این امکان جالب پدید می‌آید که هر یک از حواس پنجگانه را تضعیف، تشدید یا کاملاً تعطیل کرد. این پدیده‌ها عیناً در جریان برخی از بیماریهای روانی هم دیده می‌شوند. متوقف کردن حواس در حقیقت توهم منفی و گسترده یک حس خاص است. در این شرایط آن حس بخصوص کاملاً در برابر محرکهای مربوطه ساکت و بی‌جواب و بدون عکس‌العمل باقی می‌ماند. برای برگشتن به شرایط عادی یک اشاره کوچک - که قبلاً به صورت قراردادی مشخص شده است - کفایت می‌کند. به نظر می‌آید در این موارد - به ویژه در کوری و

---

۱. در مثال بالا سوژه در همان حالی که با توهم منفی فرد موردنظر را مشاهده نمی‌کند، در واقع با توهم مثبت اشیایی را که در پشت سر او است بازسازی می‌کند. بنابراین یک نوع توهم مثبت را هم انجام می‌دهد.

برای مطالعه مثالهای بیشتر در این زمینه به کتاب «هیپنوتیزم هارتلند»، صفحات ۹۳ تا ۱۰۴ مراجعه فرمایید.

مترجم آرزو می‌کند روانپزشکان و روان‌شناسان دانشمند کشورمان با توجه به این بنیانهای فیزیولوژیک، در بررسی، تفسیر و حل دقیقتر توهمات و هذیانات بیماران روانی (بینایی، شنوایی، بویایی، و...) توفیق پیدا کنند. «مترجم».

کری هیپنوتیزمی - چشم و گوش کاملاً سالم هستند، ولی به صورت ذهنی، مغز جریانات عصبی بینایی و شنوایی را احساس نمی کند. سعی کنید مدت استقرار تلقین حال کوری، کری، عدم درک بویایی و... کوتاه بوده و پس از آن سوژه را به حالت عادی برگردانید.

اگر برای یک بیمار هیستریک که یکی از اندامها یا اعضای حسی او فلج یا کار آن مختل شده، پزشک از طریق هیپنوتیزم در اعضای دیگرش نیز تولید فلج یا اختلال کرده و آنها را فوراً درمان کند، سوژه یا بیمار با آمادگی بیشتری تلقینات درمانی مرتبط با درمان بیماریش را می پذیرد.

تأثیرات هیپنوتیزم بر پوست بسیار شدید و شگفت انگیز است. از این طریق درمان بسیاری از بیماریهای پوستی امکان پذیر است. در سوژه های خوب هیپنوتیزمی با تلقین به راحتی می توان پر خونی موضعی یا حتی خونریزیهای خفیف پوستی ایجاد کرد.

بعضی از راهبان مسیحی یا پیروان صادق و صمیمی حضرت مسیح که به شدت از شهادت مظلومانه این پیغمبر معظم<sup>۱</sup> ناراحت هستند و تمامی فضای فکری آنها را واقعه دردناک به صلیب کشیدن وی پر کرده است، پس از مدتی ممکن است بر روی کف دستها و پاها و پیشانی شان همان نقاطی که [تصور می کنند] این شهید عزیز به صلیب کشیده شده - زخمهایی پدید آید که گاه بسیار شدید هستند. این زخمها بر اثر تفکر و تخیل پیروان صدیق این بزرگوار پدید آمده اند و پیدایش ضایعات جدی نقش و تأثیر قوی تفکر بر اندامهای انسان را نشان می دهد.

۱. مسیحیان معتقدند که حضرت مسیح (ع) به صلیب کشیده شد و به شهادت رسید ولی ما مسلمانان به اعتبار قرآن مجید ایمان داریم که آن حضرت به صلیب کشیده نشد بلکه به آسمانها عروج کرد.  
مترجم.

## تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

به نظر می‌آید که احساس وقت و موقعیت دقیق زمانی از استعدادهای غریزی و قدرتهای درونی انسانها باشد. نه تنها گروهی از افراد عادی جامعه و با دقت بیشتری نابینایان قدرت تشخیص دقیق وقت را دارند بلکه برخی از کودکان عقب مانده ذهنی هم می‌توانند وقت و ساعت را با دقت حیرت‌انگیزی حدس بزنند. خلسه هیپنوتیزمی این امکان بی‌نظیر و اعجاب برانگیز را در پیش روی محققان قرار می‌دهد تا قدرت و قابلیت شگرف مغز انسان در درک صحیح زمان را به معرض نمایش بگذارد. برای نشان دادن این پدیده مرموز می‌توانید از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی بهره بگیرید. به این ترتیب که به سوژه هیپنوتیزمی تلقین کنید مدتی مشخص پس از بیدار شدن یا خارج شدن از خلسه هیپنوتیزمی به کار خاصی دست بزنند.

برای افراد عادی جامعه این موضوع به سختی قابل قبول است که به سوژه هیپنوتیزمی تلقین کنیم که چند دقیقه، چند ساعت، چند روز، چند ماه حتی چند سال بعد از بیدار شدن از خواب هیپنوتیزمی کار خاصی را انجام دهد و این کار درست در زمان قید شده تحقیق پیدا کند. دانشمند بزرگ علم هیپنوتیزم «برامول» در این زمینه به تجربیات بسیار مهمی دست زده است. برامول به خانمی که تحصیلات و هوش چندانی هم نداشت، تلقین کرد که چند هزار دقیقه پس از بیدار شدن، نام خودش و زمان دقیق نگارش این مطالب را بر روی یک صفحه کاغذ خواهد نوشت و به او نشان خواهد داد. هرچند ظاهراً این خانم این محاسبه را که برای او مشکل هم بوده انجام نداد، ولی درست و دقیق به تلقین عمل کرد. به یک خانم ۱۹ ساله تلقین کرد که او پس از ۴/۳۳۵ دقیقه شکل یک صلیب را بر روی کاغذ می‌کشد. با آنکه سوژه این موضوع را فراموش کرد، ولی

برامول که وی را زیر نظر داشت، درست در زمان تعیین شده مشاهده کرد که او به دقت یک صلیب بر روی کاغذ کشید.

زمانی که در شرایط هیپنوتیزی و در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزی<sup>۱</sup> به سوژه برای انجام عمل خاصی تلقین شود - حتی اگر برای فراموش کردن موضوع تحت تلقین هم به او دستوراتی داده شده باشد - با آنکه در گذر زمان خاطره این موضوع از ضمیر آگاه او محو می شود، ولی درست در زمان تعیین شده یا در یک محدوده زمانی که به صورت معقولی به این حادثه نزدیک است، او کار موردنظر را انجام می دهد. یک شکل آشنا برای این پدیده شگرف در شرایط بیداری یا شبه خلسه نزدیک به خواب در بستر است که فرد تصمیم می گیرد برای مسافرت یا کار خاصی درست در لحظه مشخصی از شب بیدار شود و برعکس عادت خویش، دقیقاً در لحظه موردنظر یا کار یکی دو دقیقه قبل از آن از خواب بیدار می شود. بشر این پدیده مرموز را از صدها بلکه هزاران سال قبل شناخته است و امروزه نیز در مراسم جادویی و فرقه‌ای مورد استفاده قرار می گیرد.<sup>۲</sup>

---

۱. پله پانزده جدول دیویس و هوسباند که در کتابهای «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی» (صفحات ۳۷ و ۳۸)، «زایمان بی درد با هیپنوتیزم» (صفحه ۱۰۱) و «تئوریه‌ها و کاربردهای هیپنوتیزم» (صفحه ۱۲۷) توضیح داده شده است. «مترجم»

۲. در مراسم درمانگری زار ممکن است شرط درمان شدن بیمار مثلاً دادن یک ضیافت یا یک طاقه ابریشم باشد. اگر بیمار در موقع درمان استطاعت انجام آن را نداشته باشد، بابازار یا مامازار آن را برای مدت مشخصی به تعویق می اندازد. هرچند این افراد پس از این مراسم درمان می شوند، ولی اگر خلاف وعده بکنند، یا حتی این قرار را فراموش بکنند، درست پس از گذشتن ضرب الاجل، همه یا سایر علایم بیماری با شدت و قدرت تمام عود می کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به کتاب «روحهای تسخیر شده» تألیف دکتر ویلیام سارجنت که از طرف انتشارات امیرکبیر منتشر شده، مراجعه فرمایید. «مترجم»

گاهی به سوژه هیپنوتیزمی تلقین می‌شود که پس از بیدار شدن - یا مدتها پس از آن - به محض آنکه علامت خاصی را دریافت کرد، به اقدام مشخصی دست بزند. مدتها بعد از بیداری و احیاناً پس از فراموش کردن مضمون و موضوع پیام، باز هم سوژه پس از شنیدن آن علامت قراردادی، کار موردنظر شما را انجام خواهد داد.

برای اهداف آموزشی و نمایشی به سوژه‌ای که در عمق مناسبی از خلسه قرار گرفته، تلقین کنید که: «پس از آنکه من شما را از خواب هیپنوتیزمی بیدار کردم، احساس می‌کنید که کاملاً در شرایط عادی هستید. ولی به محض آنکه من با دست لاله گوش چپم را لمس کردم. شما احساس می‌کنید که مجبور هستید از روی صندلی بلند شده و در اتاق قدم بزنید و پس از آنکه برای رفع خستگی کمی دستها و پاهایتان را کش دادید، دوباره بیایید و بر روی صندلی خودتان بنشینید. شما پس از بیدار شدن از خواب، مضمون این پیام را به خاطر نمی‌آورید، ولی پس از آنکه من لاله گوش چپم را لمس کردم، فوراً از روی صندلی بلند می‌شوید، کمی در اتاق قدم می‌زنید و پس از کش دادن دستها و پاهایتان و رفع خستگی برمی‌گردید و بر روی صندلی خودتان می‌نشینید.» چند لحظه بعد سوژه را از خواب بیدار کنید و پس از مدتی لاله گوش چپتان را لمس کنید و منتظر اتفاقاتی که قرار است رخ دهد، بمانید. درست آنچه را که به او تلقین کرده‌اید، عمل می‌کند، بدون آنکه از اینکه تحت تلقین قرار گرفته، اصلاً چیزی به یاد داشته باشد.<sup>۱</sup> اگر شما علت انجام این کار را از او بخواهید، دچار حیرت و تعجب خواهد شد و یا مطالبی را برای توجیه اعمال خویش بیان خواهد کرد مثلاً ممکن است بگوید بسیار خسته شده بودم و به این وسیله خستگی من برطرف گردید.<sup>۱</sup> عملاً اجبار یا نیرویی

۱. موضوع جالب «تلقینات بعد از هیپنوتیزمی» به صورت فصلی مشبع در صفحات ۱۲۷ تا ۱۵۲ کتاب «هیپنوتیزم هارتلند» آمده است.

که فرد را به انجام تلقینات پس از هیپنوتیزمی وادار می کند آنقدر پرقدرت است که پس از دریافت پیام یا علامت تعیین شده، سوژه مجبور به انجام آن است.

### شرطی کردن سوژه برای هیپنوتیزم سریع بعدی

پس از آنکه برای اولین بار، شما استفاده از تکنیکهای متداول هیپنوتیزم کردن و رساندن به عمق خلسه، سوژه را عمیقاً هیپنوتیزم کردید - و این کار نسبتاً طولانی و وقتگیر است - در نوبتهای بعدی می‌توانید به کمک تلقینات بعد از هیپنوتیزمی و با کمک یک علامت از پیش تعیین شده فوراً یا در عرض چند لحظه او را بخواه‌باید. این روشهای سریع القای هیپنوتیزم به ویژه برای کارهای پزشکی و دندانپزشکی بسیار مفید است، زیرا در مطب پزشکان محدودیت زمانی مسأله بسیار مهمی است.

این کار هرچند در تئوری و عمل برای هیپنوتیزور عادی و ساده است، ولی در شرایط آموزشی و نمایشی بسیار اعجاب‌انگیز جلوه می‌کند، از جمله در حالتی که هیپنوتیزور در یک لحظه - مثلاً زدن یک بشکن - به سرعت سوژه را در یک خلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار می‌دهد.<sup>۱</sup>

چنانچه گروهی را برای اهداف آموزشی و نمایشی هیپنوتیزم کرده‌اید، می‌توانید به عنوان علامتی برای تلقینات بعد از هیپنوتیزمی، به آنها بگویید که هر زمان دستمالی که در دست شماست به زمین افتاد، فوراً آنها به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق فرو می‌روند. پس از آنکه آنها را بیدار

---

۱. علاوه بر استفاده از شرطی کردن و تلقینات بعد از هیپنوتیزمی، راههای دیگری هم برای هیپنوتیزم سریع وجود دارند که به صورت مفصل و مصور در کتاب «هیپنوتیزم سریع و هیپنوتیزم کودکان» از انتشارات شرکت نشر و پخش ویس شرح داده شده‌اند. «مترجم»

کردید، تعدادی از بهترین‌هایشان را در جلوی صحنه و در مقابل تماشاچیان در یک ردیف قرار دهید و در حالی که عده‌ای برای جلوگیری از سقوط ناگهانی احتمالی آنها از پشت سر مواظبشان هستند، ضمن صحبت با آنها، به صورت اتفاقی دستمالی را که در دست دارید رها کنید تا بر روی زمین بیفتد. در عرض چند لحظه همه یا اکثریت آنها با هم یا پشت سر هم به خواب رفته و در شرایط ایستاده یا افتاده در شرایط خلسه باقی می‌مانند. این منظره از جذابیت و گیرایی بسیار زیادی برخوردار است.

نه تنها در شرایط کلاسهای آموزشی، حتی در شرایط نمایشی هم هرگز نباید از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی برای کارهای تمسخرآمیز و خنده‌آور که موجبات شرم و ناراحتی بعدی سوژه را فراهم می‌سازند، استفاده کرد. یک هیپنوتیزور شریف و دانشمند هرگز از دلقک‌بازی استفاده نمی‌کند.

از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی می‌توان افراد به شدت تلقین‌پذیر را در مقابل هیپنوتیزورهای غیرعلمی و غیرپزشک حفاظت کرد، به طوری که دیگر آنها نتوانند تحت هیچ شرایط این گونه افراد را هیپنوتیزم کنند. از سوی دیگر می‌توانید به سوژه خودتان تلقین کنید که در دفعات بعد توسط شما زودتر یا بسیار سریع هیپنوتیزم شده و به خلسه خیلی عمیقتری فرو برود. این امکان مهم وجود دارد که از این طریق کاری بکنید که او بعداً توسط خود شما هم هیپنوتیزم نشود!

آنچه درباره ایجاد حالات شادی و افسردگی، گرسنگی و تشنگی، از دست دادن اشتها یا رغبت به چیزی (سیگار، نوشیدنی، مواد مخدر) در شرایط خلسه بیان شد، از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی پس از بیدار شدن هم امکان‌پذیر است. پزشکان به ویژه روانپزشکان و روانکاوان از این

روش برای درمان بسیاری از بیماریها و ناتوانیها، از جمله ایجاد تغییرات رفتاری استفاده می کنند. امیدوارم همیشه در جهت خیر، صلاح و درمان بیماران و دردمندان از این امکان ذهنی استفاده شود و دست افراد غیر حرفه‌ای برای سوء استفاده یا استفاده برای دلقک‌بازی و مسخره‌بازی از آن کوتاه شود.



## بخش هشتم

### پدیده‌های خارق‌العاده در شرایط هیپنوز

اجازه بفرمایید در آغاز، این پدیده‌ها را به این صورت معرفی کنیم که در نهاد همه انسانها نیروها و قدرتهای ناشناخته و ناخودآگاهی نهفته است که این کیفیات ذهنی و تمایلات روانی در شرایط هیپنوتیزی تقویت یا تشدید پیدا می‌کنند.

یکی از پدیده‌های قابل بحث در ارتباط با وجود آدمی که عکسبرداری با ولتاژهای بالای الکتریکی<sup>۱</sup> هم به صورت مشهود آثاری از آن را نشان داده، وجود هاله انسانی<sup>۲</sup> در اطراف کالبد آدمی است. برای نشان دادن آثاری از این انرژی متصاعده درونی، اگر در خلسه عمیق هیپنوتیزور یک یا چند انگشت خویش را بر روی سطح بدن یا دستهای سوژه حرکت دهد، پس از مدتی حرکاتی در آن قسمت بروز می‌کند. اگر یک آهنربای نعلی بسیار پر قدرت را هم بر روی سطح بدن سوژه به حرکت درآوریم، به همین نتایج می‌رسیم. در شرایط هیپنوز سوژه‌ها آنچنان نسبت به قدرت و نیروهای مغناطیسی حساس می‌شوند که اگر در اتاقی که آنها حضور دارند یک مغناطیس قوی وجود داشته باشد، باعث ناراحتی آنها می‌شود. اگر یک آهنربای قوی را حتی در پشت سر سوژه نگهدارید، آثار ناراحتی یا شکایت لفظی او از این تأثیرات خبر می‌دهد.

برامول که یکی از هیپنوتیزورهای علمی صاحب نام قرن ماست، به صورت دیگری این پدیده را - که به قول او اگر واقعاً وجود داشته باشد -

---

۱. در عکسبرداری با روش فوق در اطراف بافتهای گیاهی، حیوانی و انسانی، هاله‌ای به چشم می‌خورد که به خوبی تفسیر و توجیه نشده است.

مورد تفسیر قرار داده و با افرادی که عاشقانه و با تعصب از نقش مغناطیس در هیپنوز دفاع می کنند به مجادله برخاسته است. به باور او تلقینات هیپنوتیزورهای غیر علمی و مانیه تیزورها، یک زمینه ذهنی و باور را در این خصوص در جامعه به وجود آورده یا تشدید کرده است. از سوی دیگر در ناخودآگاه جمعی از سوژه های هیپنوتیزمی هم تمایل به وجود و تأثیر گزاری مغناطیس وجود دارد. از آنجا که در شرایط هیپنوز حدت و شدت حواس پنجگانه افزایش می یابد و سوژه می تواند از دور صداها، بوها و حتی کوچکترین آثار جابه جایی هوا بر اثر حرکت دست هیپنوتیزور یا مغناطیس را حس کند، بنابراین حرارت دست هیپنوتیزور و وزش خفیف هوا در نزدیکی محل دست او را به صورتهای عجیب و غریب احساس یا تفسیر می کند. اگر نقش آهنربا یا مغناطیس انسانی را در پیدایش هیپنوز و پدیده های هیپنوتیزمی مؤثر بدانیم، در این صورت پیدایش همه آنها را بر اثر پخش صدای هیپنوتیزور از طریق نوار صوتی یا رادیو و یا بلند گو چگونه تفسیر می کنیم؟

برای ایجاد هیپنوز و پدیده های متنوع آن، علاوه بر تلقینات لفظی که همان تلقینات کلامی هیپنوتیزور است، تلقینات غیر لفظی هم بسیار مفید و مؤثر است که شاخص ترین نمایانگر آن پاسها یا حرکات دست هیپنوتیزور است که فوق العاده در ایجاد خلسه هیپنوتیزمی مؤثر واقع می شوند. بسیاری از سوژه های هیپنوتیزمی در خلسه های عمیق هیپنوتیزمی در موقع حرکت و عبور دست هیپنوتیزور از روی بدنشان احساس نزدیکی به خارش، گزگز یا سوزش می کنند.

هولاندر می گوید: «به نظر من هیچگونه تردیدی وجود ندارد که مغناطیس تأثیرات مشخصی بر روی بدن سوژه می گذارد که توسط او به خوبی احساس می شود. از سوی دیگر بدن ما - به ویژه نوک انگشتان ما - می تواند همان آثار را به وجود آورند. برای تحقیق در این زمینه، از یک

سوژه هیپنوتیزی که در یک اتاق کاملاً تاریک قرار داشت، خواستم چشمانش را باز کند بدون آنکه از خلسه خارج شود. سپس از او پرسیدم چه احساسی دارد؟ در این موقع او یک منبع نورانی را در دست من گزارش کرد که در واقع یک مغناطیس قوی بود. پس از کنار گذاشتن مغناطیس، با نوک انگشتانم به او اشاره کردم، وی بار دیگر در محل نوک انگشتانم نور را مشاهده کرد.

«مغناطیس معدنی مانند مغناطیس حیوانی چیزی شبیه به حرارت، نور و الکتریسته است که می‌تواند از محلی به محل دیگر انتقال پیدا کند و در جریان این انتقال یا انتشار همانند نور توسط سوژه هیپنوتیزی احساس می‌شود. از آنجا که در شرایط عادی، نوری که از مغناطیس خارج می‌شود بسیار ضعیف است، بنابراین در حالت روشنایی، نور ضعیف آن تحت تأثیر نورهای دیگر قرار گرفته و دیده نمی‌شود، ولی سوژه هیپنوتیزی با حدت بینایی که پیدا کرده، می‌تواند این نور بسیار ضعیف را در حالت تاریکی تشخیص دهد. من با تأکید فراوان از دوستانان دانش تقاضا می‌کنم در این زمینه جالب به پژوهش و تحقیق بپردازند.»

«برای مشاهده نور مغناطیس یا مغناطیس حیوانی نیاز به تاریکی مطلق است. در این وضعیت هم تنها افراد حساس موفق به رؤیت نور می‌شوند. در این شرایط باید نهایت دقت مبذول شود تا هیچگونه نوری از درز در و پنجره‌ها به داخل اتاق نتابد و سوژه لااقل یک ساعت در این شرایط باقی بماند و در این مدت نیز کسی به اتاق وارد یا از آن خارج نشود، زیرا در این شرایط، حتی ورود نور ناچیزی از اتاق مجاور، نتایج آزمایش را مختل خواهد کرد.»

«از سویی بدن انسان همانند یک جسم رادیو اکتیو است که دائماً انواری از آن ساطع می‌شود که فقط توسط افراد حساس قابل شناسایی است. این شعاعها که به آنها (هاله انسانی) هم گفته می‌شود تا حدود ۴۰

سانتیمتری کالبد آدمی انتشار پیدا کرده و بعد به تدریج زایل می‌شوند. رنگ هاله هر فرد به وضعیت روحی و روانی او بستگی دارد و با رنگ هاله دیگران تفاوت دارد. برخی از تجربیات از وجود این هاله حکایت می‌کنند که از آنها می‌توان برای اثبات وجود هاله انسانی استفاده کرد. اگر فردی را در یک خلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار دهیم و حتی چشمان او را هم ببندیم، در این صورت اگر چند نفر از فاصله ۲۰ سانتیمتری دستشان را از بالای سر او عبور دهند، سوژه می‌تواند در یک جمع، هویت هر فردی را مشخص سازد.<sup>۱</sup> حتی اگر سوژه کسانی را که در اتاق حضور دارند و دستشان را از روی سر او عبور می‌دهند نشناسد، با تکرار این عمل، او هربار از فردی به نام شماره ۵ یا ۷ و غیره یاد می‌کند.»

هرچند نیروهای مرموزی در وجود برخی از افراد وجود دارند که عده زیادی نیز وجود آنها را تأیید می‌کنند و به آنها باور و ایمان دارند، با این حال قدرت و نیروی تلقین قویتر و مسلط‌تر است به طوری که آنها به هیچ وجه نمی‌توانند در مقابل آن عرض اندام کنند. بنابراین در تحت هیچ شرایطی آنها نمی‌توانند مقاومت کنند و نتایج مورد انتظار شما را دگرگون سازند.

برخی از قابلیت‌های خارق‌العاده دیگر به فرد هیپنوتیزمی نسبت داده می‌شود از آن جمله قدرت رؤیت در شرایطی است که چشمان او بسته و باندپیچی شده و شنیدن صداهای بسیار ضعیف از فواصل دور است، در حالی که دیگران قادر به درک و حس آنها نیستند. با تلقین هم می‌توان

---

۱. می‌توان این تجربه را با قدرت شگرفی که حس بویایی سوژه در این شرایط پیدا می‌کند، مربوط دانست. در یک تجربه، سوژه با بوییدن دهها پالتو و شال گردن، صاحبان آنها را مشخص کرد. در این صورت دیگر موضوع هاله انسانی مطرح نیست.

مطالب این فصل به هیپنوتیزم ارتباط نداشته و مربوط به مقوله پاراسایکولوژی می‌شوند و ترجمه آن تنها برای رعایت اصل حفظ امانت صورت گرفت. «مترجم»

قدرت شنوایی سوژه‌های هیپنوتیزمی را تا حد بسیار زیادی افزایش داد، به طوری که نجواهای بسیار خفیف را از فاصله دور بشنوید. در یک تجربه بسیار جالب، از میان یک دسته ورق یکی را انتخاب کرده و از پشت به دست سوژه هیپنوتیزمی داده و به او تلقین کنید که این عکس مادرش است و این تصویر را در هر شرایطی می‌شناسد. پس از آن این کارت را در میان سایر ورقها قرار داده و بعد از چند بار مخلوط کردن آنها، سوژه هیپنوتیزمی در شرایط سومنامبولیستی خواهد توانست همان ورق را از میان انبوه کارت‌ها جدا کند و به عنوان عکس مادرش به شما بدهد.

توجهی که برای این آزمایش وجود دارد این است که در ورای تشابه ظاهری کارت‌ها، هر یک از آنها ویژگیهای خاصی دارد که با دقت بسیار زیاد مشخص می‌شوند. از آنجا که در شرایط هیپنوز شدت و حدت حواس وجود دارد، سوژه می‌تواند ویژگیهای کارت‌ها را که به جای عکس مادرش لمس کرده از طریق حسهای لامسه و بینایی - که به هر صورت وجود دارند. در مغزش ضبط کند. بعد با شناختی که پیدا کرده بار دیگر آن ورق را از میان ورقهای مخلوط شده جدا کند.

### دریافتهای خارج از حسی (ESP) در شرایط خلسه - تله پاتی<sup>۱</sup>

سوژه هیپنوتیزمی موردنظر خود را در شرایط خلسه قرار دهید و به او تلقین کنید هر بار که دست شما به مجاورت دست او برسد یا با انگشت دستان به دستان او اشاره کنید، او نوعی حالت غفلت و مورمور شدن را در پوست دستش احساس می‌کند، گویی یک جریان خفیف الکتریکی دستهای او را تحریک می‌کند. سپس اضافه کنید در همان حال که او این

۱. Extra Sensory Perception In The Trance - Telepathy

جریان الکتریسته و آثار آن بر روی پوست بدنش را احساس می کند، دست او به آرامی و به آهستگی شروع به بلند شدن یا پرواز می کند.

در این موقع از فاصله چند سانتیمتری سطح پوست او، از آرنج تا نوک انگشتان دستش را با چند پاس متوالی تحت تأثیر قرار دهید، مشاهده می کنید که دست او خود به خود شروع به پرواز می کند.<sup>۱</sup>

پس از آن به او تلقین کنید که شما به صورت اتفاقی بر روی یکی از دستهای او تمرکز کرده و بر روی آن پاس می دهید. بدون آنکه مشخص شود چه دستی موردنظر است، آن دست به خودی خود به پرواز می آید. شما هرچند بار که این تجربه را تکرار کنید، پاسخ حرکتی درستی را مشاهده می کنید.

در نوبتهای بعدی شما می توانید بر روی یکی از دستهای او تمرکز کنید و امواج تله پاتی را از مغزتان بر روی دست موردنظرتان تمرکز دهید. در این موقع شما حرفی نمی زنید، فقط پیش خودتان و در فکرتان این جملات را تکرار می کنید: «دست راستان را بلند کنید... دستتان را بلند کنید.» در همین حال در ذهنتان اینطور تجسم کنید که گویی واقعاً دست سوژه دارد به سمت بالا حرکت می کند. مخصوصاً حرکت دست موردنظرتان را در ذهنتان مجسم کنید.

سپس به سوژه بگویید که بایستد و پاهایش را به یکدیگر بچسباند. در این حالت به او بگویید زمانی که فرمان حرکت می دهید، در او نوعی احساس اجبار به وجود می آید که پایش را یک قدم به جلو یا عقب حرکت دهد و بعد به وضعیت قبلی برگردد. پس از آن شما با

۱. در توصیف فیزیولوژیک این پدیده لازم است اشاره کنم که شما در شرایط خلسه از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به صورتی او را شرطی کرده اید که عبور دست شما را که از طریق حدت حواس احساس می کند، با عکس العمل پرواز دست جواب می دهد.  
«مترجم»

کمی یک سکه و از طریق شیر یا خط هدف حرکت به جلو یا عقب را معین کنید، ولی تنها با فرمان «حرکت» او را تشویق به حرکت کنید. این کار را دهها بار تکرار نمایید و از نتایج بدست آمده آمار تهیه کنید.

دو سوژه خوب هیپنوتیزمی را در شرایط خلسه قرار دهید و به آنها بگویید که بین آنها ارتباط برقرار شده است. در این موقع به آنها اعلام کنید که شما دست یکی از آنها را لمس می کنید، پس از مدتی دست مشابه فرد دیگر نیز حرکت می کند. از این تجربه آمار تهیه کنید.

معمولاً عقاید تله پاتیک که مرتبط با حرکت باشند، بهتر و با سهولت بیشتری عمل می کنند، ولی شما می توانید این تجربیات را با ورقهای بازی، اعداد، میوه‌ها، رنگها، تصاویر و حروف هم تکرار کنید. همیشه به خوبی و با دقت موضوع آزمایش را برای سوژه تشریح کنید تا او متوجه شود که در هر لحظه انتظار چه کاری را از او دارید.

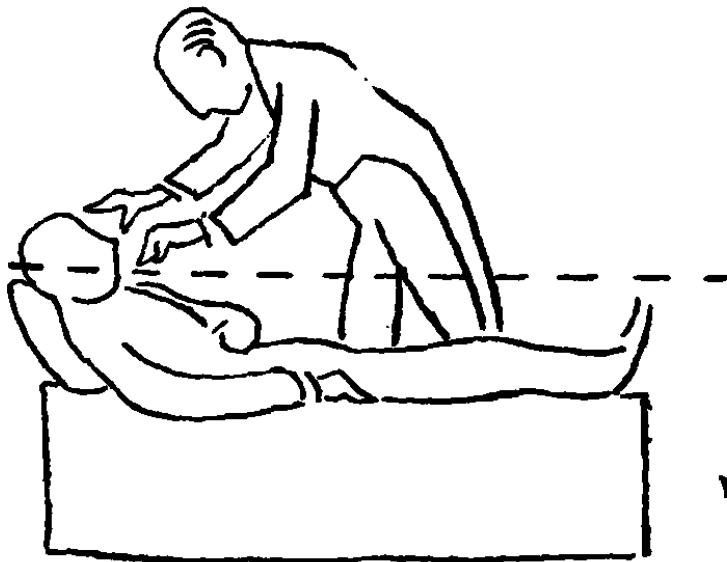
هر چند این عقیده مورد قبول دانشمندان قرار نگرفته، ولی عده‌ای از هیپنوتیزورها ادعا کرده‌اند که از طریق تله پاتی موفق شده‌اند سوژه‌هایی را از فواصل دور هیپنوتیزم کنند. شما می توانید ابتدا سوژه را در اتاق مجاور قرار داده و او را بدون کلام و بدون استفاده از حواس پنجگانه<sup>۱</sup> هیپنوتیزم کنید و سپس به تدریج این فاصله را زیادتر کنید. برای انجام این کار ابتدا چشمانتان را ببندید و در ذهن خویش تصویری از سوژه را مجسم کنید و به این جملات فکر کنید: «شما باید به زودی به یک خواب هیپنوتیزمی عمیق فرو روید... شما به یک خواب شیرین فرو می روید... شما به تلقینات من جواب می دهید.» اگر تصور ذهنی شما از سوژه دقیق و روشن باشد، شانس موفقیت شما بیشتر می شود. پس از

۱. در کتاب «روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم» تألیف هاری آرونز، ترجمه همین قلم، که توسط انتشارات جمال الحق منتشر شده، این ادعاها از نقطه نظر علمی مورد بحث قرار گرفته و علت پیدایش آنها بیان شده است. «مترجم»

بستن چشمها آنقدر صبر کنید تا یک تصویر ذهنی قوی در مخیله شما پدیدار شود. پس از آن شروع به کار کنید.  
این تستها تنها در شرایطی بالارزش تلقی می شوند که شما مدت آزمایش و نتیجه کار را یادداشت کنید.<sup>۱</sup>

### روشن بینی

سوژه هیپنوتیزمی را در عمیقترین سطح خلسه قرار دهید و برای رسیدن به این مرحله از آنچه در صفحات بعد بیان می شود بهره ببرید. زمانی که احساس کردید او به خلسه بسیار عمیقی فرو رفته، همان گونه که در (شکل ۳۳) نشان داده شده عمل کنید و با پاسهایی که تمام بدن او را از بالا به پایین گویی جاروب می کنند، او را تحت تأثیر قرار دهید.



شکل ۳۳

۱. گاهی با استفاده از روش شرطی شدن، برخی از هیپنوتیزورها با سوژه ای زودباور قرار می گذارند که مثلاً در شب چهاردهم هر ماه در ساعت نه آنها هر دو به ماه نگاه کنند تا از طریق انعکاس امواج تله پاتی، سوژه خواب شود. نتیجه مثبت این تست با ساده اندیشی به حساب تله پاتی گذاشته می شود! «مترجم»



پس از آنکه احساس کردید سوژه عمیقاً هیپنوتیزم شده است، ساعت خودتان را در مقابل پیشانی او بگیرید و از او بخواهید که وقت درست را از طریق مشاهده صفحه ساعت بیان کند. به او بگویید که در این شرایط این قابلیت یا قدرت را پیدا کرده که می‌تواند به راحتی صفحه ساعت را دیده و زمان را اعلام کند. پس از آن از وی بخواهید که اگر صفحه ساعت را می‌بیند، وقت صحیح را اعلام کند. اگر او اظهار ناتوانی کرد، بار دیگر تأکید کنید که وی این قدرت و استعداد را پیدا کرده که بتواند این کار را انجام دهد. اگر در این موقع او از شما خواست که کارهای خاصی را انجام دهید، به خواسته‌هایش عمل کنید. اگر او بلا تکلیف باقی ماند، بار دیگر با چند پاس پوششی که از رأس سر او شروع و تا نوک انگشتان پایش ادامه پیدا می‌کنند، او را بیشتر تحت تأثیر قرار بدهید. در این لحظه به او بگویید که اکنون می‌تواند با شفافیت بیشتری ساعت را ببیند. اگر او گفت که ساعت را می‌بیند، چند پاس دیگر به او بدهید و اصرار کنید که او زمان درست را بگوید. این حرفها را شما باید با تأکید به او ابلاغ کنید. او را مجبور کنید تا ساعت را مشاهده کند.<sup>۱</sup>

اگر آزمایش قبلی درست از آب درنیامد، شما می‌توانید دست به آزمون دیگری بزنند. برای این کار عددی را بر روی صفحه کاغذی نوشته و آن را تا کنید. پس از آن از سوژه بخواهید که این شماره را برای شما بازگو کند. اگر آمار بگیرید، خواهید دید که او بیشتر از حد حساب

۱. به دلایل بسیار که خود بحث مفصلی می‌طلبد و حتی با توجه به آنچه در صفحات قبل کتاب حاضر دربارهٔ دقت سوژه‌های هیپنوتیزمی در مورد احساس دقیق زمان بیان شد، بیان وقت و رؤیت ساعت براساس پدیده‌های هیپنوتیزمی صورت می‌گیرد و با «روشن بینی» ارتباطی ندارد.

احتمالات حدس درست زده است.<sup>۱</sup>

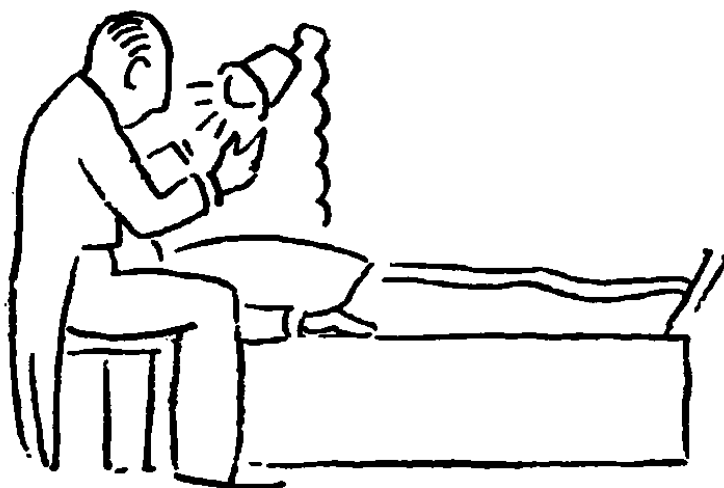
از او بخواهید جایی که شما آن را مشاهده کرده و او مشاهده نکرده است برایتان تشریح کند. در این شرایط شما از دقت و درستی بیانات او دچار شگفتی می شوید.<sup>۲</sup> لزومی ندارد که شما در تمام آزمایشها موفق شوید، زیرا در آن صورت موضوع اسرارآمیز و پیچیده دریافتهای خارج از حسی به صورت یک امر عادی درمی آمد. از سوی دیگر برای این نوع تمرینات نه تنها به افرادی با استعدادهای درخشان نیاز دارید، بلکه سوژه شما هم باید برای مدتی تحت آموزش قرار بگیرد تا قابلیتها و استعدادهای او بسط و گسترش پیدا کند. اگر مدتی در این زمینه به تجربه و تمرین بپردازید، مشاهده می کنید که بیشتر افراد از این استعدادهای روحی بی بهره اند، تنها معدودی از افراد دارای این قدرت هستند که باید با تعلیمات برنامه ریزی شده شکوفا شوند و رشد پیدا کنند. این امکان وجود دارد که شما قبل از آنکه به فرد با استعدادی برخورد کنید، دهها سوژه معمولی را مورد آزمایش قرار داده باشید. زمانی که شما با فردی برخورد کردید که در طیف وسیع استعدادهای خارق العاده، در زمینه خاصی صاحب استعداد است، با او تنها در همان زمینه تمرین و کار کنید و نیروی او را در کانالهای انحرافی و زمینه های دیگر تلف یا متفرق نسازید.

### هیپنوتیزم و ادراکات خارج از حسی

یک لامپ آبی رنگ انتخاب کنید و ترتیبی بدهید که پس از

۱. بیشتر افراد عدد ۷ یا عدد ۳ را انتخاب می کنند. «مترجم»
۲. حتی در لحظاتی که شما توجه چندانی ندارید، از طریق برنامه های تلویزیونی، صحبت مردم، مطالعه کتابها و مجلات... انبوهی از اطلاعات در ضمیر ناخودآگاهتان جمع می شود. این موضوع با شرح و بسط در کتاب «روحهای تسخیر شده» مورد بحث قرار گرفته است. «مترجم»

روشن شدن، نور آن بیشتر به پیشانی سوژه شما بتابد. سوژه مطابق (شکل ۳۴) باید بر روی تختی بخوابد و شما نیز بر روی یک صندلی در بالای سر او قرار بگیرید و در این وضعیت بر روی چشمان او خیره می شوید.



شکل ۳۴

در این شرایط شروع به پاس دادن بر روی صورت سوژه کرده و به او تلقین کنید که پلکهایش لحظه به لحظه خسته و خسته تر می شوند. پس از استمرار تلقین، در زمانی که چشمان او بسته شدند، به او تلقین کنید که در این لحظه او به خواب شیرینی فرو رفته و لحظه به لحظه خوابش عمیق و عمیقتر می شود.<sup>۱</sup>

در این روش باید دقت کنید تا آنجا که مقدور است، کمتر از تلقینات کلامی استفاده کنید. باید به اندازه یک زاهد، صبور و خویشتن دار باشید. شما می خواهید قدرتهای روانی سوژه را تقویت کنید، بنابراین ضمن تمرکز بر روی چشمان او، سعی کنید پیامهای محتوی مطالب تلقین را از طریق فکرتان به او منتقل سازید. به تدریج و قدم به قدم با کمک پاس دادن او را به سمت یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق هدایت

۱. برای دانشجویان رشته های پزشکی که با بیمار بستری سروکار دارند، وضعیت سوژه و هیپنوتیزور برای استفاده از روشهای تمرکز بسیار مناسب است و این روشها فوق العاده مؤثر واقع می شوند.

کنید.

بعد در قسمت کناری سوژه قرار بگیرید و در آنجا یک پاس سراسری بر روی بدن او اعمال کنید. این پاس را از بالای سر او شروع کرده و پس از عبور بر روی بدن وی، آن را تا نوک پاهایش ادامه دهید. در موقع انجام این پاسها انگشتان دستهایتان را دراز و مرتعش سازید. به صورتی که گویی جریانی پر قدرت از انرژی مغناطیسی از آنها ساطع می شود. پس از مدتی خود شما هم یک حالت مورمور شدن را در نوک انگشتانتان احساس خواهید کرد. به (شکل ۳۵) مراجعه بفرمایید.



شکل ۳۵

پس از آن انگشتانتان را بر روی چشمان سوژه قرار دهید و در یک محدوده دایره ای شکل که قسمتی از صورت و پیشانی را هم بپوشاند، اقدام به انجام پاسهای دورانی کنید تا «انرژی» به خوبی انتقال پیدا کند. به (شکل ۳۶) مراجعه بفرمایید.



شکل ۳۶

در همان حال که به انجام این پاسها مشغولید، به صورت مستمر به

بیان تلقینات کلامی در زمینه عمیق شدن خلسه او نیز پردازید. سعی کنید از طریق تمرکز و قدرت فکری و مغزی خویش او را در خواب عمیقتری قرار دهید. و در عین حال به انجام پاسهای سراسری نیز ادامه دهید و گاهی پس از عبور دستها از روی سروصورت، در جلوی قلب او به انجام پاسهای دایره‌ای پردازید. دقت کنید دستهای شما با بدن سوژه تماس پیدا نکنند و چند سانتیمتری از کالبد او فاصله داشته باشند. زمانی که دستهای شما به نوک پاهای او نزدیک شدند، هرچند لحظه یک ضربه خفیف به کف پاهایش وارد کنید. در این شرایط بارها و بارها به اجرای پاسهای سرتاسری پردازید.

این پاسها را به مدت ده دقیقه انجام دهید و پس از آنکه مطمئن شدید سوژه در یک خلسه هیپنوتیزمی بسیار عمیق قرار دارد، به انجام آزمایش در زمینه قدرتهای خارج از حسی پردازید.

شاید نیازی به تأکید در این مورد نباشد که نتایج بدست آمده از لحاظ دقت و صحت، متنوع و غیرقابل پیش‌بینی هستند. انجام و اجرای آنها برای اهداف آموزشی و نمایش بر روی صحنه چندان برارنده و مفید نیست، اما برعکس در جلسات کوچک خانوادگی و دوستانه می‌تواند از جذابیت و گیرایی زیادی برخوردار باشد. شاید هیچ برنامه‌ای بیشتر از این برای میهمانان و دوستان شما جنبه سرگرمی، وقت گذرانی و خاطره خوش نداشته باشد که به این صورت درباره قدرتهای ناشناخته و شگرف درون آدمی به بررسی و تجربه پردازید.

## بخش نهم

### نحوه بیدار کردن سوژه‌های هیپنوتیزمی

یکی از قسمتهای خلسه یا خواب هیپنوتیزمی که عامه مردم در مورد آن بیشترین میزان نگرانی را نشان می‌دهند، بیدار شدن از خواب هیپنوتیزمی است. داستانهای بسیاری وجود دارند که در آنها ادعا شده هیپنوتیزوری سوژه‌ای را خواب کرده و در موقع بیدار کردن او با مشکلات زیادی مواجه شده است، تا حدی که اطرافیان مجبور شده‌اند یک پزشک هیپنوتیزور را بر بالای سر سوژه حاضر کنند. اما حقیقت این است که معمولاً کسانی که با هیپنوتیزم آشنایی دارند، به ندرت در زمینه بیدار کردن سوژه خود با اشکال مواجه می‌شوند.

از آنجا که هیپنوز در یک جریان کلی شکل می‌گیرد و در واقع تلقین‌پذیری سوژه است که سبب خواب هیپنوتیزمی او می‌شود، بنابراین تشدید این حالت در وضعیت هیپنوز می‌تواند بر بیدار شدن و از بین رفتن آثار هیپنوز هم مؤثر واقع گردد. لذا علت پیدایش این اختلال، کاربرد بعضی از تکنیکهای غلط یا استفاده نادرست از برخی از روشهای بیدار کردن از خواب توسط گروهی از هیپنوتیزورها است.

من بارها هیپنوتیزورهایی را مشاهده کرده‌ام که در جریان کاربرد برخی از روشهای کُند، پس از مدت طولانی سوژه را خواب کرده‌اند، ولی در زمانی که قصد بیدار کردن او را داشته‌اند، با یک بشکن زدن در کنار گوش سوژه و فرمان بیدار شو!، می‌خواسته‌اند او را بیدار سازند؛ من بارها در چنین حالتی دیده‌ام که سوژه ناگهان از جایش بر روی صندلی به هوا پریده است. مسلماً کاربرد این گونه تکنیک‌های خشن، ترس شدیدی برای بیدار شدن را در سوژه به وجود می‌آورند.

حقیقت آن است که هیپنوتیزم یک حالت غیرمتعارف یا متفاوت از آگاهی را در فرد به وجود می آورد، همانطور که خواب باعث پیدایش این وضعیت می شود. اگر یک نفر شما را به صورت ناگهانی و خشن از یک خواب شیرین و عمیق بیدار کند چه احساسی پیدا می کنید؟ مسلماً در بیدار شدن از خواب هیپنوتیزمی هم همین موضوع صادق است. بنابراین هرگونه تغییری در میدان آگاهی باید به طور تدریجی صورت بگیرد و از تغییرات ناگهانی احتراز شود.

اگر شما با متانت و آرامی سوژه را گام به گام هیپنوتیزم می کنید، برای بیدار کردن او هم باید از همین روشها بهره ببرید. مسلماً در این شرایط شما با کوچکترین مشکلی برخورد نمی کنید. همیشه به یاد داشته باشید، به عنوان یک هیپنوتیزور مسئول، شما باید آنقدر خوب و جذاب سوژه را از خواب بیدار کنید که وضع روحی او بهتر از زمانی باشد که به خواب رفته است. بنابراین شایسته است شما به تمام نکاتی که در این کتاب توصیه می شوند، توجه بفرمایید.

زمانی که تصمیم گرفتید سوژه را از خواب بیدار کنید، ابتدا آثار تمام تلقیناتی را که به او القاء کرده اید از بین ببرید و در مورد یک خواب راحت و شیرین به او بارها تلقین کنید. سپس به صورت زیر عمل بفرمایید:

«تا چند لحظه دیگر من قصد دارم شما را از خواب بیدار کنم... شما پس از بیدار شدن احساس می کنید که کاملاً شاد و سرحال هستید... کاملاً ریلکس شده و خستگی شما از بین رفته است... کاملاً خوب و سرحال هستید... حالا من خیلی آرام از یک تا پنج می شمارم... پس از بیان هر عددی شما بیدارتر و سرحال تر می شوید... تا زمانی که به عدد پنج... برسیم... در آن لحظه شما کاملاً بیدار و سرحال خواهید بود... پس از بیدار شدن به من خواهید گفت که کاملاً شاد و سرحال هستید... شما یک خواب بسیار راحت و آرامش بخش را تجربه کرده اید... پس از بیدار شدن،

نیرو و تحرک بیشتری کسب می کنید و خیلی شاداب تر خواهید بود... خیلی خوب، من حالا می خواهم از یک تا پنج برای شما بشمارم... به یاد داشته باشید که با هر شماره شما بیدارتر و هشیارتر می شوید... شما به آرامی و راحتی بیدار می شوید... وقتی که من به عدد پنج رسیدم... شما کاملاً بیدار و سر حال خواهید بود... من به آرامی می شمارم تا شما از خواب بیدار شوید... یک، دو... شما شروع به بیدار شدن کرده اید... سه... چشمان شما از یکدیگر باز می شوند... شما احساس می کنید نیاز دارید که عضلات خودتان را بکشید، خستگی را از تن خود بیرون کنید، چهار... بیدار شوید! پنج... اکنون کاملاً بیدار هستید... کاملاً بیدار و هشیار هستید... الان احساس خیلی خوبی دارید.»

سوژه تحت تأثیر این تلقینات چشمانش را به آرامی از یکدیگر باز می کند و پس از کش دادن دست و پایش، با یک لبخند، رضایت و خوشحالی خودش را نشان می دهد.

حتماً متوجه شده اید که جریان بیدار شدن از خواب هیپنوتیزمی چقدر آهسته و کند صورت می گیرد. از سوی دیگر، توجه داشته باشید که برای بیدار کردن سوژه باید او را از قبل آماده سازید. نکته مهم در بیان نحوه عمل شما است، یعنی اینکه چگونه جریان تدریجی و گام به گام بیدار کردن سوژه را هدایت کنید. ضمناً این موضوع هم اهمیت دارد که به دفعات به سوژه تلقین کنید که پس از بیداری، کاملاً شاد و راحت خواهد بود. اگر شما از این روش برای بیدار کردن سوژه از خواب استفاده کنید، او پس از بیدار شدن سر حال و بدون ناراحتی خواهد بود... در این شرایط خواب هیپنوتیزمی همانند یک خاطره پر شکوه و فراموش نشدنی در خاطر او خواهد ماند.

در پایان این قسمت اجازه بدهید در مورد نحوه بیدار کردن سوژه از خواب یک نتیجه گیری کلی بکنیم. هرگز سوژه هیپنوتیزمی با دیر بیدار



شدن از خواب هیپنوتیزمی دچار مشکل یا مخاطره نخواهد شد... اگر شما یک سوزۀ هیپنوتیزمی را حتی در یک جلسه عمیق به حال خودش رها کنید، پس از مدت کوتاهی از جلسه هیپنوتیزمی به خواب طبیعی وارد و از این خواب به همان صورتی بیدار می شود که هر بامداد از خواب معمولی برمی خیزد.

## بخش دهم

# نگاه اجمالی به تئوری هیپنوتیزم

با کوششهایی که تاکنون برای فراگیری روشهای کاربرد هیپنوتیزم مبذول داشته‌اید، اینک هنگام آن است که بپرسید: هیپنوتیزم چیست؟... همیشه این امکان وجود دارد که در یک جمع این سؤال از شما بشود.

کولین بنت<sup>۱</sup> معتقد است: «اگرچه فراگیری هیپنوتیزم سهل و آسان است ولی بحث در شناسایی و توجیه ماهیت آن مشکل و سخت است. با تسلط بر تئوری و کاربرد هیپنوتیزم این امکان برای شما پدید می‌آید که به سرعت قطع و وصل یک کلید برق سوژه‌ای را هیپنوتیزم یا بیدار کنید<sup>۲</sup> ولی همانطور که اکثریت عظیمی از افراد جامعه از ماهیت الکتریسته آگاهی ندارند، اغلب هیپنوتیزورها هم مطالب زیادی درباره هیپنوتیزم نمی‌دانند. راستی الکتریسته چیست؟ هیپنوتیزم چیست؟

برای جوابگویی به این سؤال بهتر است به قدرت ایمان و اعتقاداتی بپردازیم که با آنها زندگی می‌کنیم و در واقع قوه محرکه زندگی ما را تشکیل می‌دهند. اگر بخواهیم خلاصه یا عصاره وجودی خودمان را مشخص کنیم، بدون تردید همان افکار و باورهای ماست، زیرا افکار ما باعث می‌شوند تا ما در زندگی روزمره به جهت خاصی هدایت شویم... این افکار سازنده شخصیت خاصی هستند که با واژه «من» آن را مشخص

---

۱. Collin Bennet

۲ «روشهای سریع هیپنوتیزم و راههای هیپنوتیزم کودکان» در کتابی به همین نام توسط مترجم از دو منبع جداگانه ترجمه و از طریق شرکت نشر و پخش ویس منتشر شده است. «مترجم»

می‌کنیم. البته بسیاری از عقاید و افکار ما تحت تأثیر شرایط محیطی تا عمیق‌ترین سطوح شخصیتی ما داخل شده‌اند و تحصیلات و تجربیات ما در زندگی به تکمیل آنها کمک کرده‌اند. واژه داخل شده از آن جهت انتخاب گردیده که به خوبی این مضمون را نشان می‌دهد. قدرت و نیروی محرکه برخی از عقاید، تکرار آنها و بار عاطفی که با خود منتقل می‌کنند، در جذب و استقرار آنها بر روی بدن ما تأثیر دارد. در گذر زمان این دریافتهای جدید به صورت جزئی از عقاید و افکار ما درمی‌آیند و همین‌ها هستند که عادات، ترسها و عقده‌های ما را می‌سازند. این عقاید به صورت ناشناخته در سیستم عصبی ما حک یا ضبط شده‌اند و به طور ناخودآگاه عکس‌العملهایی را به وجود می‌آورند. ما باید کوشش کنیم تا مطالب بیشتری درباره آنها بدانیم. تغییر و تعدیل آنها کار ساده‌ای نیست، ما نمی‌توانیم با بحث و جدل و به کمک عقل سلیم و استدلال برای ایجاد تغییراتی در آنها موفق شویم، زیرا آنها در یک سلسله اعمال و عکس‌العملهای خود کار شکل گرفته‌اند. اگر بخواهیم آنها را با اصطلاح پسیکولوژیک مشخص کنیم، در سیستم عصبی روانی ما به صورت عده‌ای از رفلکسهای شرطی درآمده‌اند. به بیان دیگر می‌توانیم بگوییم این عقاید و افکار فکر و ذهن ما را هیپنوتیزم کرده‌اند.<sup>۱</sup>

هیپنوتیزم هم یک وضعیت غیرقابل بحث و جدل ذهنی است که در آن هر عقیده و مطلبی که به سوژه ارائه شود، بدون گذر از کنترل عقل مورد قبول سوژه قرار می‌گیرد، به صورتی که به نظر می‌آید سیستم عصبی ما در این شرایط شرطی شده است.<sup>۱</sup>

برای مثال تصور کنید که شما فردی را هیپنوتیزم کرده و در عمق

۴. در کتاب «هیپنوتیزم علمی نوین» به طور مشروح و مستدل درباره ماهیت هیپنوتیزم بحث شده است. در کتب «نظریه‌ها و کاربردهای هیپنوتیزم»، «هیپنوتیزم هارتلند» و «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی هارتلند» نیز مطالب زیادی در این زمینه وجود دارد. «مترجم»

مناسبی به او تلقین کرده‌اید که پس از بیدار شدن، دچار لکنت زبان می‌شود. پس از بیدار شدن او چه اتفاقی می‌افتد؟ او دچار لکنت زبان می‌شود!

مسلماً او پس از مواجهه با این وضعیت دچار ناراحتی و دستپاچگی می‌گردد. ولی پس از آنکه شما او را قانع کردید که این پدیده موقتی بوده و بر اثر تلقین به وجود آمده است و در خلسه هیپنوتیزمی شما این فکر یا عقیده را در ذهن او کاشته‌اید، مسلماً به سرعت و راحتی او می‌تواند خودش را از شر این فکر ویرانگر یا آسیب‌زا رها یا آزاد کند. در بسیاری از موارد پس از آنکه فردی علت و اساس عقاید و افکاری را شناخت که باعث شده‌اند در او الگوهای نادرست رفتاری یا عادت‌ی به وجود آید، آثار و تبعیات آنها هم از وجود او رخت بر می‌بندند. این وضعت در روانکاوی فرویدی نیز سیمایی آشنا و دیرپا دارد. ولی اگر این عقاید و افکار عمیقاً در وجود فردی شکل گرفته باشند، با بحث و جدل و استمداد از قضاوت عقل سلیم هم نمی‌توان با آنها به مبارزه برخاست و آثار زیان‌بخش آنها را از بین برد.<sup>۱</sup> در این صورت این عقاید و افکار در عمیق‌ترین سطوح ذهنی مستقر می‌گردند و دیگر اراده به آنها دسترسی ندارد که ما از آنها به عنوان عکس‌العملهای ناخودآگاهانه یا عادت یاد می‌کنیم. مشابه همین عمل، در مثال بالا در شرایط هیپنوتیزم یک انعکاس شرطی در زمینه لکنت زبان در وجود ما شکل گرفته و بر اثر آن یک نوروز گفتاری پدید آمده است.

حالا اجازه بدهید موضوع لکنت زبان را در یک انسان کاملاً سالم و طبیعی مورد بررسی قرار دهیم. فرض کنید فردی دچار لکنت زبان است. ما برای او دلایل کافی پزشکی می‌آوریم که تارهای صوتی و سیستم

۱. در زمینه بسیار مهم «آرمان‌زایی» و «آرمان‌زدایی» در کتاب «روحهای تسخیر شده» مطالب زیادی وجود دارد. «مترجم»

عصبی وی کاملاً سالم و طبیعی است و لکنت زبان او کاملاً جنبه عصبی یا روانی دارد. به او می‌گوییم که اگر بخواهد، به سادگی می‌تواند این حالت را ترک کند. ما از او می‌خواهیم که دیگر در کلام دچار لکنت نشود. ولی هر قدر او بیشتر برای احتراز از لکنت زبان سعی و کوشش کند، گرفتگی زبان او بیشتر و شدیدتر می‌شود. علت آن است که عقیده یا عادت به لکنت زبان آنچنان در ذهن او ریشه کرده که رهایی از آن با «قدرت اراده» برای او ممکن نیست.

آیا بین این نوع لکنت زبان با شکلی از آن که به وسیله هیپنوتیزم به صورت مصنوعی ایجاد می‌شود تفاوتی وجود دارد؟ قطعاً در ریشه و اساس بین این دو حالت تفاوتی نیست. در لکنت زبان هیپنوتیزمی، این حالت به صورت ناگهانی به فرد القاء می‌شود، در حالی که در شکل دیگر، جریانات زندگی و حوادث دوران کودکی این عادت را پدید می‌آورند. به این ترتیب مشاهده می‌فرمایید آنچه را که سالیان دراز از تجربه و حادثه می‌تواند در ذهن ما به وجود آورد، از طریق هیپنوتیزم در مدت بسیار کوتاهی می‌توان به آن رسید. با این مثال می‌توانید به قدرت عظیم هیپنوتیزم پی ببرید.

هیپنوتیزم قدرت جادویی و ماورایی ندارد، بلکه یک روش برای ایجاد و القای الگوهای رفتاری است که به همان صورتی در ذهن اثر می‌گذارد. که جریان عادی زندگی مؤثر واقع می‌شود، ولی اثر یا سرعت تأثیر آن خیلی بیشتر است.

بار دیگر به این سؤال باز می‌گردیم که هیپنوتیزم چیست؟ آیا یک نوع خواب است؟ مسلماً هیپنوتیزم خواب نیست. البته ظاهر فرد هیپنوتیزم شده به فردی که در حال خواب است شباهتهایی دارد. از سوی دیگر ما برای پیدایش هیپنوتیزم بارها و بارها از واژه خواب استفاده می‌کنیم، ولی در هیپنوتیزم علاوه بر قدرت تفکر، امکان صحبت، قضاوت، راه رفتن و...

وجود دارد. فکر سوژه بر روی موضوع خاصی - صحبت‌های هیپنوتیزور - تمرکز فوق‌العاده‌ای می‌کند و بین او و فرد هیپنوتیزور ارتباط عاطفی خاصی برقرار می‌شود که در حالت خواب نظیر آن را مشاهده نمی‌کنیم. برای پدیده یا حالت هیپنوتیزمی تعاریف بسیار زیادی ارائه شده است. ما آن را به صورت زیر تعریف می‌کنیم. «هیپنوتیزم یک حالت القایی ارادی است که در آن هشیاری و آگاهی سوژه فوق‌العاده افزایش می‌یابد. این آگاهی عمدتاً بر روی مطالبی تمرکز می‌کند که توسط هیپنوتیزور به او ارائه می‌شود.» اگر این تمرکز بسیار شدید باشد - همانطور که در هیپنوز بسیار عمیق یا حالت سونامبولیسم مشاهده می‌شود - معمولاً سوژه پس از بیدار شدن کوچکترین خاطره‌ای از وقایع و حوادث زمان هیپنوتیزم ندارد.

هیپنوتیزم حالت خاصی از ذهن است که با فوق‌تمرکز همراه بوده و این قدرت و قابلیت را دارد که می‌توان از طریق آن برخی از عادات یا الگوهای رفتاری را به صورت شرطی شدن در سیستم عصبی فردی حک کرد. همه ما می‌دانیم در جریان آموزش، ما برای فراگیری بهتر و سریعتر، تمرکز زیادی بر روی مطالب آموزشی معطوف می‌سازیم تا روند فراگیری بهتر صورت گیرد. در شرایط هیپنوتیزم هم ما به همین صورت، سطح توجه و تمرکز خود را بالا می‌بریم تا به سطحی برسیم که در آن قدرت فراگیری ذهن و فکر ما به اوج خود می‌رسد.

## بخش یازدهم

### سؤالات و جوابها

اجازه بدهید در اینجا به جمع بندی اطلاعاتی پردازیم که تا به حال در اطراف آنها به بحث پرداخته ایم و معمولاً افراد در ارتباط با هیپنوتیزم آنها را طرح می کنند. به این ترتیب در مجامع عمومی شما بهتر می توانید ظاهر شوید.

چند درصد از افراد جامعه هیپنوتیزم پذیرند؟

هر که از لحاظ قوای عقلی سالم و طبیعی باشد، هیپنوتیزم پذیر هم هست. برخی از افراد حتی در اولین تجربه به سرعت هیپنوتیزم می شوند و عده ای دیگر نیاز دارید که بارها با تکنیکهای متنوع و حتی توسط هیپنوتیزورهای مختلف مورد تجربه و القاء قرار بگیرند. با این وجود میزان عمق خلسه در این افراد متفاوت است. عده ای از افراد این استعداد و قابلیت را دارند که می توانند به یک جلسه عمیق در سطح سومانامبولیستی برسند و به خوبی تلقینات بعد از هیپنوتیزمی را دریافت کنند، در حالی که گروهی دیگر حداکثر به مرحله کاتالپسی یا انجماد عضلانی می رسند.

اگر به زبان اعداد و ارقام حرف بزنیم، در کلیه جوامع بشری از هر پنج نفر یک نفر این استعداد را دارد که به سطح سومانامبولیستی برسد و این قابلیت در رسیدن به عمیقترین مراحل هیپنوتیزم را حتی در اولین جلسه نشان دهد. اگر با گروهی از افراد جامعه مدتها تمرین کنیم، استعداد خفته آنها بیدار شده و بارور می شود و به این ترتیب عده خیلی بیشتری امکان می یابند که به سطوح هیپنوتیزمی دسترسی پیدا کنند. پیشرفت در

هیپنوتیزم مانند کسب مهارت در سایر رشته‌هاست. برخی از افراد برای فراگیری پاره‌ای از هنرها یا پیشرفت در بعضی از ورزشها، استعداد خارق‌العاده دارند، در حالی که بقیه با سخت کوشی می‌توانند پیشرفت متوسطی را از خود نشان دهند. در هیپنوتیزم نیز مانند تمام رشته‌های علوم، هنرها و ورزشها، پشتکار و تمرین نقش زیادی در پیشرفت و تعالی ایفا می‌کند.

### آیا هیپنوتیزور قدرت اراده‌زیادی دارد؟

این سؤال یادگار دوران جهالت و موهوم‌پرستی و دورانی است که برخی از هیپنوتیزورهای غیرعلمی این پدیده را با انواع قدرتها و نیروهای ناشناخته مربوط می‌دانستند و هیپنوتیزم را جنگ یا نبرد مغزها معرفی می‌کردند. هیپنوتیزم نه به قدرت اراده بستگی دارد و نه به هیپنوتیزور دارای اراده قوی و سوژه هیپنوتیزم صاحب اراده ضعیف. از سوی دیگر هیپنوتیزم شدن سبب تضعیف قدرت اراده سوژه هم نمی‌شود. برعکس از طریق هیپنوتیزم می‌توان به شرایطی دست یافت که به آن تقویت قدرت اراده هم گفته می‌شود و فرد می‌تواند بهتر تصمیم‌گیری کرده و به صورت عمیق‌تری تمرکز کند و اعتماد به نفس بیشتری کسب کند.

آیا افراد صاحب اراده ضعیف زودتر از افراد دارای اراده قوی هیپنوتیزم می‌شوند؟

لزوماً در مورد سوژه نه! ولی آنهایی که در طبقه‌بندیهای مرسوم افرادی مهاجم یا مبارز به حساب می‌آیند، بهتر می‌توانند یک هیپنوتیزور موفق شوند. از سوی دیگر اراده افرادی ضعیف دانسته می‌شود، که



نمی‌توانند یک جریان فکری را به خوبی تعقیب کنند. این افراد نه سوژه هیپنوتیزمی خوبی هستند و نه می‌توانند هیپنوتیزور موفقی بشوند. علاوه بر این، هرچند هوش فراوان عامل مؤثری برای یک سوژه خوب هیپنوتیزمی شدن به شمار می‌آید، با این وجود هیپنوتیزم شدن همیشه نشانه هوش و استعداد فراوان نیست. افراد احساساتی می‌توانند سوژه‌های خوبی برای هیپنوتیزم شدن باشند، زیرا در مواردی که انگیزه‌ای مطرح باشد، آنها حساسیت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

آیا می‌توان فردی را برخلاف میلش هیپنوتیزم کرد؟

نه! ولی در این مورد یک استثناء وجود دارد و آن حالت افرادی است که از روی ترس نمی‌خواهند هیپنوتیزم شوند. مهمترین نظریه‌ای که در ایجاد هیپنوتیزم می‌توان به آن تکیه کرد، «نظریه ایدئوموتور» است. براساس این نظریه برای تحقق پدیده هیپنوتیزمی، فرد باید به هیپنوتیزم شدن فکر کند. هر قدر نزد او این تفکر از جذابیت و انگیزه‌های بیشتری برخوردار باشد، زودتر و بهتر هیپنوتیزم می‌شود. گاهی به نظر می‌آید فردی به صورت اتفاقی و بدون داشتن انگیزه و اراده هیپنوتیزم شده است. اگر در این موارد هم به خوبی تحقیق و بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که یک تمایل و انگیزه ناخودآگاهانه در این گونه افراد وجود داشته است.

آیا می‌توان با ترساندن فردی را هیپنوتیزم کرد؟

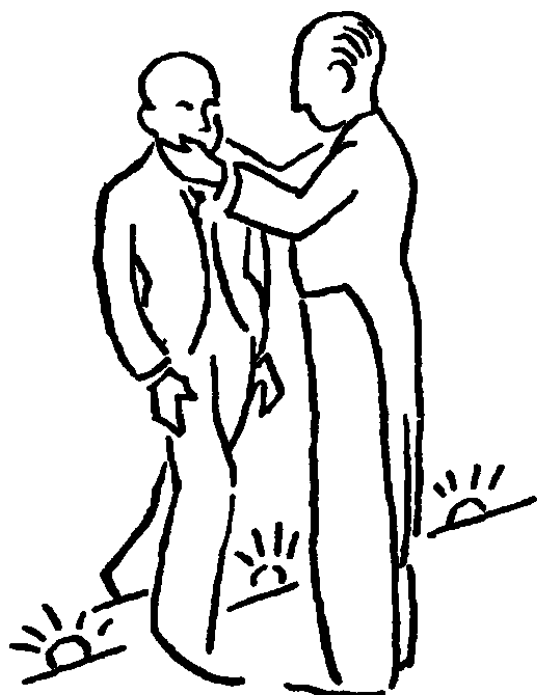
بلی، در برخی از موارد. ما می‌دانیم اگر بترسیم که مباداً نتوانیم کار خاصی را به خوبی انجام دهیم، احتمال اینکه در انجام آن کار شکست بخوریم، افزایش می‌یابد. این مضمون که یکی از قوانین تلقین است، به این

صورت می‌تواند مورد تفسیر و توجیه قرار بگیرد که چون تصویر ذهنی شکست و ناتوانی در ذهن ما شکل گرفته، بنابراین بیشتر این احتمال وجود دارد که ما این تصویر ذهنی را تبدیل به تصویر عینی کنیم. در اینجا به این نکته مهم اشاره می‌کنیم که اگر به طور ناخودآگاه حتی فکر شکست را بپذیریم، در این صورت قدرت تفکر آگاهانه ممکن است نتواند موجب موفقیت ما بشود. این مضمون یکی از اساسی‌ترین قوانین تلقین را تشکیل می‌دهد - زمانی که تفکر و اراده در تعارض و تقابل باشند، تفکر همیشه پیروز می‌شود.

فردی که از قدرت جادویی یا قابلیت‌های خارق‌العاده هیپنوتیزور می‌ترسد، هر لحظه با بیم و هراس در ناخودآگاه خود به هیپنوتیزم شدن ناگهانی می‌اندیشد. این تصویر ذهنی به طور ناگهانی صورت واقعیت پیدا کرده و فرد هیپنوتیزم می‌شود.

سیدنی فلاور مثالی را بیان کرده که طی آن معلوم می‌شود چگونه هیپنوتیزورهای نمایشی از این جریان برای پیدایش ناگهانی هیپنوتیزم بهره می‌برند. به نظر او وحشت شدید، یک حالت تلقین‌پذیری شدید را به دنبال خود می‌آورد که به سرعت می‌تواند به یک خلسه هیپنوتیزمی بیانجامد. در جلسات بزرگ پس از آنکه فرد یا افرادی تحت تأثیر قدرتهای جادویی هیپنوتیزوری با انرژی خارق‌العاده هیپنوتیزم شدند، افراد تلقین‌پذیرتر با تصور این جریان دچار ترس و وحشت زیادی می‌شوند که این حالت بهت و گیجی از سیمای آنها به راحتی خوانده می‌شود. در این شرایط هیپنوتیزور سوژه‌های تازه‌ای را می‌جوید و اطرافیان این افراد بشدت ترسیده هم برای خوشمزگی این افراد را با عنوان «اگر نمی‌ترسی» به رفتن بر روی صحنه تشویق می‌کنند. این سوژه‌ها در حالی که خود را تحت تأثیر این «نیروهای ناشناخته» احساس می‌کنند. با حالت نیمه خلسه به روی صحنه پای می‌گذارند. به این ترتیب تلقین‌پذیری در شرایط حضور

در جمع و ارائه مستقیم تلقینات هیپنوتیزمی از سوی هیپنوتیزور، یک شکار ساده و سریع را برای او فراهم می‌سازد. هیپنوتیزور به خوبی می‌تواند این مطالب را از سیمای او بخواند. او به خوبی می‌داند درون سوژه آنچه‌ای از وحشت و اضطراب پر شده که گویی به صورت ناخودآگاه مایل است با هیپنوتیزم شدن از این وضعیت ناگوار آزاد و راحت شود. هیپنوتیزور کوشش می‌کند با تشریفات و با جاذبه‌ای بیشتر و بهتر به کار خود خاتمه دهد. بنابراین به این صورت اقدام می‌کند:



شکل ۳۷

هیپنوتیزور با وقار، قدرت و اعتماد به نفس به جلو می‌رود و در لبه صحنه به استقبال سوژه می‌آید. هنوز او اولین گام را بر روی صحنه نگذاشته که هیپنوتیزور دست راست خود را دراز می‌کند. و آن را در پشت سر سوژه قرار می‌دهد. این حرکت سوژه را بیشتر دچار گیجی و ابهام می‌سازد. پس از لحظه‌ای دست چپ هیپنوتیزور هم بر روی چانه او قرار می‌گیرد. با فشار دادن و تکان دادن دستها - که پنهان از چشم تماشاچیان صورت می‌گیرد، نوعی احساس گیجی در سوژه پدید می‌آید. سوژه خود را اسیر انسانی

جادویی با قدرتهای نامحدود احساس کرده و این تصور برای او پدید می‌آید که تا چند لحظه دیگر مقهور او شده و هیپنوتیزم می‌شود. (شکل ۳۷) در این لحظه پروفیسور یا استاد با فریاد «بخوابید! زود بخوابید! شما فوراً به خواب می‌روید!» باعث می‌شود که چشمان سوژه به سمت بالا چرخیده و او به یک خواب هیپنوتیزمی عمیق فرو رود.

فلاور به روشی دیگری اشاره دارد که به کمک آن می‌توان در مدت بسیار کوتاهی، در شرایط ایجاد ترس و وحشت زیاد، فردی را هیپنوتیزم کرد. برای رسیدن به هدف باید به صورت ناگهانی توجه سوژه را جلب کرد، به طوری که توجه او به جسم خاصی هم جلب نشود. در این شرایط باید یک جسم کوچک مانند نوک مداد یا یک قطعه برلیان کوچک را در مقابل چشمان او گرفت و به او گفت که مجبور است حرکات کند یا تند این جسم را تعقیب کند. البته اگر سوژه آرامش و وقت کافی داشته باشد، می‌تواند به این نتیجه برسد که اجباری برای انجام این کار ندارد. ولی هیپنوتیزور باید به او فرصت و امان نداده و وی را تحت تأثیر بمبارانی از تلقینات متوالی و متنوع قرار دهد و بگوید: «شما دیگر نمی‌توانید چشمانتان را از این نقطه نورانی بگردانید و متوجه جای دیگری بسازید... شما مجبورید از حرکات این جسم تبعیت کنید... شما کاملاً تحت تأثیر این جسم قرار گرفته‌اید... شما نمی‌توانید در برابر قدرت آن مقاومت کنید...» در این زمان هیپنوتیزور باید آن نقطه نورانی را در جهات مختلف حرکت دهد و در پایان ناگهان با دو انگشت چشمان سوژه را ببندد و به او اعلام کند که «شما در حالت هشیاری کامل هستید، ولی نمی‌توانید چشمانتان را از یکدیگر باز کنید». به این ترتیب سوژه در پله اول یک خلسه هیپنوتیزمی قرار می‌گیرد.

با وجود آنکه این روشها جذاب و مؤثر هستند، ولی هیپنوتیزورهای مدرن کاربرد آنها را توصیه نمی‌کنند، زیرا روشهایی غیر دمکراتیک

هستند و ضمناً این ظن را در ذهن سوژه القا می کنند که نیروهایی ناشناخته و جادویی در هیپنوتیزور وجود دارد. هر هیپنوتیزور شریف باید این نکته را اولین ماده قانون کار خود بداند که بدون رضایت و اجازه فرد، او را هیپنوتیزم نکند.

آیا هیپنوتیزور می تواند سوژه را مجبور به انجام کارهای غیراخلاقی کند؟

تمام مؤلفین مدرن به این سؤال جواب منفی داده و می گویند هیپنوتیزم انسان را به فرد دیگری تبدیل نمی کند. در بسیاری از موارد، افراد در شرایط هیپنوتیزم محافظه کارتر و نسبت به موازین اخلاقی سختگیرتر هم می شوند. به نظر می آید ضمیر ناخودآگاه در این شرایط، در راستای حفظ بنیانهای عقیدتی احساس خطر کرده و به دفاع از شخصیت فرد می پردازد. یکی از مظاهر این مقاومت بیدار شدن ناگهانی و بی دلیل از خواب هیپنوتیزمی است.

آیا خانمها راحت تر از آقایان هیپنوتیزم می شوند؟

لزوماً نه؟ زن و مرد به میزان برابر هیپنوتیزم پذیرند. ولی چون خانمها احساساتی ترند، اگر هیپنوتیزور به خوبی انگیزه های کنجکاوی یا سایر عواطف آنها را تحریک کند، ممکن است هم زودتر هیپنوتیزم شوند و هم به خلصه عمیقتر فرو روند. از آنجا که مردها بیشتر دوست دارند جریانات را تجزیه و تحلیل کنند، این روحیه سبب بروز مقاومت های در راه رسیدن به خلصه هیپنوتیزمی می شود.

## بخش دوازدهم

### برخی از تلقینات مفید

در مواقعی که شما با گروه کار می کنید، قبل از آنکه عضوی از گروه یا اعضای آن را به خواب هیپنوتیزمی فرو برید، چند آزمون مقدماتی - مانند کشیده شدن فرد به جلو یا عقب - انجام دهید. به آنها بگویید که در این زمان نمی خواهید آنها را هیپنوتیزم کنید، بلکه مایلید قدرت تمرکز آنها را بسنجید. در این جلسات، هر قدر تعداد افراد بیشتر باشد، بهتر است و در آغاز جلسه هر قدر شما بیشتر با آنها کار کنید، جریان هیپنوتیزمی بعدی با موفقیت بیشتری صورت می گیرد. در ابتدای کار جمعی را که برای هیپنوتیزم شدن داوطلب شده اند، از زیر نظر بگذرانید و از میان آنها کسانی را انتخاب کنید که به نظر شما هیپنوتیزم پذیرترند. برای کسب اطمینان بیشتر، قابلیت و استعداد آنها را با تست قفل شدن انگشتان در یکدیگر، مورد سنجش قرار دهید. پس از انجام این آزمایش، شما می توانید به انجام سایر تستهای هیپنوتیزم پذیری بپردازید و در پایان به القای خلسه هیپنوتیزمی اقدام کنید. ولی همیشه این نکته بسیار مهم را به یاد داشته باشید که در آغاز هر جلسه ابتدا چند تست ساده به عمل آورید تا ترسها و تردیدهای حاضران برطرف شده و برای هیپنوتیزم آمادگی پیدا کنند.

اعتماد حاضران به خودتان را زیادتر کنید

اگر ممکن است، قبل از آنکه فردی را در یک گروه جدید هیپنوتیزم کنید، یکی از افرادی را که قبلاً هیپنوتیزم کرده اید، بار دیگر در

حضور آنها هیپنوتیزم کنید. این کار نه تنها اعتبار و پرستیژ شما را به عنوان یک هیپنوتیزور در برابر دیگران زیاد می کند، بلکه آنها متوجه می شوند مسأله ای وجود ندارد که آنها از بابت آن نگران باشند یا بترسند.

### لاف نزنید و اغراق نگویید

همیشه با آرامش، متانت و اعتماد به نفس کارهای خود را شروع کنید. زمانی که شما به لاف زدن و گزافه گویی پردازید، به نوعی حاضران را به مبارزه و مقابله با خودتان دعوت می کنید. این پدیده باعث می شود تنها درست در لحظاتی که خیال می کنید در اوج موفقیت هستید، شکست بخورید.

### به قولهای خود پایبند باشید

هرگز در شرایطی قرار نگیرید که حاضران در جلسه بیاندیشند شما به یکی از قولهایی که داده اید، عمل نکرده اید. این احتمال وجود دارد که قبل از آغاز تمرین، برخی از سوژه ها از شما بخواهند که پس از هیپنوتیزم شدن، فلان آزمایش را بر روی آنها انجام ندهید، در صورتی که به آنها قول دادید، حتماً به وعده خود عمل کنید.

### روش چرخاندن سر را به کار ببرید

این روش در بسیاری از موارد و در حالاتی که سایر روشها با شکست مواجه شده اند، ممکن است سوژه را هیپنوتیزم کند. انگشتان دست چپتان را به پشت جمجمه سوژه - در محل اتصال به مهره های گردنی - قرار

داده و بر آن به سمت داخل و بالای مغز فشار وارد کنید. انگشت شست دست راستان را در انتهای بینی یا بین دو ابروی او قرار داده و سایر انگشتان را در قسمت چپ جمجمه او یا بر روی استخوان شقیقه چپ وی مستقر سازید. حالا خیلی آهسته و آرام سر او را در راستای محیط یک دایره کوچک بچرخانید و در همین حال به بیان «فرمول خواب» پردازید.<sup>۱</sup>

### خیلی آهسته به بالای جمجمه ضربه بزنید

یکی از روشهای بسیار مؤثر برای ایجاد هیپنوتیزم سریع، زدن ضربه‌های بسیار آرام و متوالی به جلوی سر سوژه است. درست شبیه ضربه‌های آرام و منظمی که مادران به پشت فرزندانشان می‌زنند تا به خواب بروند.

این ضربه‌ها باید با شدت یکنواخت و با فاصله ثابت زمانی احساسی مانند صدای ساعت را در سوژه ایجاد کنند. در همین حال به بیان تلقینات معمول برای به خواب رفتن سوژه پردازید. پس از آنکه آثار پیدایش خواب در سوژه پدید آمد، انگشت را به صورت ثابت بر روی جلوی سر قرار داده و به سوژه تلقین کنید که به زودی تنفس او عمیق و آرام شده و وی به خواب عمیقتری فرو خواهد رفت. پس از آن خود شما در کنار گوش او به تنفسهای آرام و عمیق پردازید و حتی خیلی آرام صدای خرناسه درآورید. شما متوجه می‌شوید که پس از شنیدن این صداها، سوژه شما به سرعت به خواب عمیقتری فرو می‌رود.

۱. این روش با شرح بیشتر و همراه با تصویر تحت عنوان روش دکتر بریانت در صفحه ۱۳۹ کتاب «روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم» از انتشارات جمال الحق آمده است. «مترجم»



## به روی کره چشمان او فشار وارد کنید

هنگامی که چشمان سوژه بسته شد، فشار ملایمی به گوشه داخلی چشمهای او در مجاورت بینی اش وارد آورید. این کار غالباً پیدایش خلسه هیپنوتیزی را تسریع می کند.

## تکمیل تلقینات لفظی

زمانی که به سوژه تلقین می کنید که دستهایش دارند سنگین و سنگینتر می شوند، برای تکمیل و تشدید تلقینات لفظی کمی با دست خودتان بر روی دستهای او فشار وارد کنید. به همین ترتیب موقعی که به سوژه تلقین می کنید که الان همه چیز در برابر چشمانش تاریک می شود، با دستانتان در جلوی چشمهای او حایلی ایجاد کنید تا درک آن برای وی راحت تر و آسانتر شود. این ابتکارات که بر تأثیرات تلقینات کلامی شما می افزایند، همیشه باید مورد استفاده قرار بگیرند.

## ترکیب تکنیکها

برای القای خلسه هیپنوتیزی شما می توانید از تلقین، اجسام درخشان و یا پاس دادن استفاده کنید. هر یک از این روشها درصدهای از افراد جامعه را هیپنوتیزم می کند. ولی مسلماً با ترکیب و تلفیق آنها شما به نتیجه بهتری دست می یابید. پس از آنکه فردی به خلسه هیپنوتیزی وارد شد، بهترین روش برای عمیقتر کردن خلسه او استفاده از تلقینات لفظی است.

## ایجاد هیپنوتیزم پذیری سوژه برای نوبتهای بعد

پس از آنکه سوژه‌ای را هیپنوتیزم کردید، زمانی که او به بیشترین عمق خلسه رسید، به او تلقین کنید که در نوبتهای بعدی که شما بخواهید او را هیپنوتیزم کنید، وی خیلی سریعتر به خواب خواهد رفت. اگر عمق خلسه سوژه برای قبول تلقینات بعد از هیپنوتیزمی مناسب باشد، مثلاً می‌توانید به او بگویید: «در نوبتهای بعد پس از آنکه من به چشمان شما خیره شدم، به سرعت به خواب می‌روید.» با استفاده از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به میزان زیادی می‌توانید به هیپنوتیزم‌پذیری سوژه برای جلسات بعد بیفزایید.

## هیپنوتیزم کردن در خواب طبیعی

خیلی آرام و بی‌سرو صدا به فردی که به خواب رفته نزدیک شوید و در گوش او مطالب زیر را نجوا کنید: «راحت بخوابید، شما در خواب راحت و شیرینی قرار گرفته‌اید. نرسید! هیچ چیزی آرامش شما را به هم نخواهد زد. شما بیدار نمی‌شوید... بلکه به خواب عمیق و عمیق‌تری فرو خواهید رفت... بخوابید... بخوابید... یک خواب خیلی راحت... یک خواب خیلی عمیق.» برای کسب نتیجه بهتر شما می‌توانید بارها و بارها فرمول خواب را تکرار کنید. اگر نشانه‌هایی ملاحظه کردید که از بیداری احتمالی سوژه حکایت می‌کنند، فوراً کار را متوقف سازید. اگر مشاهده کردید که سوژه آرام‌تر شده، پس از آنکه چند بار دیگر فرمول خواب را تکرار کردید، به آرامی دستانتان را بر روی سر او قرار داده و به او بگویید: «شما دیگر هیچ صدایی بجز صدای مرا نمی‌شنوید... شما به خواب عمیقی فرو رفته‌اید...» در این زمان از او چند سؤال خیلی ساده کنید. مثلاً

پرسید: «الان چه احساسی دارید؟» ممکن است برای القای یک توهم بویایی به او بگویید: «آیا بوی خوش یک دسته گل رُز را که در اتاق وجود دارد، حس می کنید؟» اگر او جواب نداد، آنقدر اصرار کنید تا بالاخره جوابی دریافت کنید. اگر او بدون آنکه از خواب بیدار شود به شما جواب داد، می توانید مطمئن شوید که سوژه به خواب هیپنوتیزمی وارد شده است. در این زمان شما می توانید مانند سوژه های عادی که به حالت خلسه فرو می روند، هر تلقینی را که مایل باشید، به آنها ارائه دهید. پس از بیان تلقینات درمانی موردنظر، می توانید به او تلقین کنید که بار دیگر به خواب طبیعی وارد می شود و پس از بیدار شدن، از آنچه گذشته چیزی را به یاد نخواهد آورد. فردا صبح پس از آنکه او از خواب بیدار شود، اصلاً خاطره ای از آنچه که شب گذشته به او تلقین کرده اید، به یاد نخواهد آورد.

### هیپنوتیزم کردن همزمان یک گروه

افرادی را که می خواهید هیپنوتیزم کنید، بر روی یک ردیف صندلی که به صورت نیمدایره در برابر شما چیده شده اند بنشانید و از آنها خواهش کنید که تمام توجه خودشان را به شما معطوف کنند. در این زمان بارها با دقت تمام آنها را نگاه کنید تا همه آنها احساس کنند که شما تک تک آنها را زیر نظر دارید. اکنون وقت ارائه تلقینات مناسب است. این کار را به همان صورتی انجام دهید که قبلاً عمل می کردید و سوژه شما از یک نفر تشکیل می شد.

پس از آنکه توجه همه آنها به شما جلب شد، نگاهتان را بر روی هیچ یک از آنها متمرکز نکنید، بلکه نقطه تمرکز نگاه شما باید در حدود نیم متر بالاتر از سر فردی باشد که بر روی صندلی میانی نشسته است! در این شرایط با اعتماد به نفس و تمرکز کامل به ارائه تلقین به این فضای

انتخابی برای تمرکز پردازید. پس از آن، به همان صورتی که قبلاً یاد گرفته‌اید، از آنها بخواهید که انگشتانشان را در یکدیگر قفل کنند و هرچه بیشتر بر روی یکدیگر فشار دهند... در این موقع اعلام کنید که قصد دارید تا عدد «سه» بشمارید. پس از آنکه به عدد سه رسیدید، آنها دیگر نمی‌توانند دستهایشان را از یکدیگر جدا کنند. از آنها بخواهید که برای باز کردن دستهایشان از یکدیگر کوشش کنند، متوجه می‌شوند که قادر به انجام این کار نیستند. در این هنگام به آنها اعلام کنید که شما با انگشتانتان یک بشکن می‌زنید، به دنبال آن به راحتی دستهایتان از یکدیگر باز خواهند شد. پس از زدن بشکن صبر کنید تا همه آنها دستهایشان را آزاد کنند. برای هیپنوتیزم کردن این گروه، در مقابلشان قرار بگیرید و از آنها بخواهش کنید که چشمانشان را ببندند و فقط به خواب فکر کنند:

«به تدریج شما احساس می‌کنید که سنگین و سنگین‌تر شده‌اید... احساس خواب‌آلودگی بر تمام قسمت‌های بدن شما حاکم می‌شود... به تدریج دست‌ها و پاهای شما سنگین و کرخت می‌شوند... پاهای شما آنچنان سنگین می‌شوند که گویی می‌خواهند به کف اتاق فرو بروند... پس از مدتی احساس می‌کنید که حرکت دادن دست و پایتان برای شما بسیار مشکل است... چشمان شما بسیار سنگین شده‌اند... کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... گویی پلک‌های شما با چسب به یکدیگر چسبیده‌اند... دیگر شما نمی‌توانید چشمانتان را از هم باز کنید... شما کاملاً به خواب آرام و شیرینی فرو رفته‌اید... یک خواب خیلی راحت... یک خواب خیلی عمیق... شما هیچ صدایی را بجز صدای من نمی‌شنوید... شما فقط به صدای من توجه دارید... لحظه به لحظه شما به خواب عمیق و عمیق‌تری فرو می‌روید... عمیق و عمیق‌تر...» پس از آنکه با روش‌های مناسب برای عمیق‌تر شدن خلسه هیپنوتیزمی، آنها را به خلسه

عمیقی رساندید،<sup>۱</sup> به انجام کارهایی پردازید که برای آن جلسه مناسب هستند. برای بیدار کردن آنها به این صورت اقدام کنید: «خیلی خوب؟ حالا به اندازه کافی خوابیده‌اید... دیگر وقت بیدار شدن نزدیک شده است... من حالا به آرامی از یک تا پنج می‌شمارم... وقتی که به عدد پنج برسم... شما کاملاً بیدار و سر حال خواهید بود... پس از بیدار شدن کاملاً سر حال و شاداب خواهید بود...» در این موقع به آرامی از یک تا پنج بشمارید. شرح کامل و مفصل این برنامه در صفحات آینده - آنجا که صحبت از برنامه‌های نمایشی هیپنوتیزورهای صحنه پیش می‌آید - بیان خواهد شد.

### تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

پس از آنکه سوژه به عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی رسید، خیلی آمرانه و محکم سه بار به او تلقین کنید که پس از مدتی مشخص، کار بخصوصی را انجام دهد. برای مثال به او تلقین کنید: «در ساعت یک بعد از ظهر از خانه خارج می‌شوید و یک بستنی قیفی برای من می‌خرید. شما فراموش می‌کنید که من به شما سفارش کرده‌ام که برایم بستنی بخرید، ولی درست ساعت یک بعد از ظهر نوعی اجبار شدید برای خریدن بستنی احساس می‌کنید. بنابراین ساعت یک بعد از ظهر از خانه خارج می‌شوید و برای من یک بستنی قیفی می‌خرید.» دقت کنید که این تلقینات را خیلی صریح و محکم بیان کنید. پس از آنکه به مقدار کافی این تلقینات را تکرار کردید، او را از خواب بیدار کنید. قطعاً درست به همان صورتی که شما

۱. متن جامع و مدرن‌تری برای ایجاد خلسه هیپنوتیزمی و نیز عمیق‌تر کردن خلسه هیپنوتیزمی با بیشتر از ده روش متنوع در دو کتاب «هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی» و «هیپنوتیزم هارتلند» آمده است. «مترجم»

تلقین کرده‌اید، سوژه کار موردنظر را انجام خواهد داد.<sup>۱</sup> او اصلاً احساس نمی‌کند که دارد دستور شما را اجرا می‌کند، بلکه احساس می‌کند که این کار را به اراده و تمایل شخصی خودش انجام می‌دهد. خیلی دقت کنید و مانند سایر موارد با احتیاط دقت و با احترام نسبت به سوژه رفتار کنید. هرگز تلقینات بعد از هیپنوتیزمی بسیار مشکل یا خطرناک به او ارائه ندهید. دو نکته بسیار مهم در ارتباط با تلقینات بعد از هیپنوتیزمی وجود دارد که باید به آنها دقیقاً توجه کنید: اول آنکه عمق خلسه سوژه آنقدر باشد که بتواند تلقینات بعد از هیپنوتیزمی را بپذیرد. دوم آنکه به او تلقین کنید که وی بعد از بیدار شدن، فراموش می‌کند که توسط شما تحت تلقین قرار گرفته است. چند بار تلقینات موردنظر خویش را تکرار کنید تا مفهوم و پیام موردنظرتان کاملاً در ذهن او جایگیر و مستقر شود. اگر شما در این مورد با شکست مواجه شدید، علت آن است که یا با اعتماد به نفس کافی با سوژه برخورد نکرده‌اید، یا تلقینات را به شکل درست ارائه نکرده‌اید و یا سوژه در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی نبوده است.<sup>۲</sup>

### هیپنوتیزم کردن از طریق تلفن

یک سوژه خوب هیپنوتیزمی را که قبلاً او را هیپنوتیزم کرده‌اید، انتخاب کنید. به او بگویید در یک وضعیت راحتی بر روی صندلی بنشیند

۱. کتاب «هیپنوتیزم هارتلند»، از انتشارات جمال الحق، فصل مستدل و مشروحی پیرامون نحوه عملکرد تلقینات بعد از هیپنوتیزمی دارد. توصیه می‌کنیم برای آگاهیهای بیشتر در این زمینه، صفحات ۱۲۷ تا ۱۸۸ این کتاب را مطالعه فرمایید. «مترجم»

۲. براساس طبقه‌بندی عمق خلسه که توسط «دیویس و هوسبان» در جدولی با همین نام ارائه شده، در خلسه نیمه عمیق هیپنوتیزمی و در پله پانزدهم امکان تحقق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی وجود دارد. «مترجم»

و گوشی تلفن را در مقابل گوشهای او قرار دهند. او باید در آنچنان حالت مطمئن و امنی قرار بگیرد که رفتن به خلسه هیپنوتیزمی باعث ناراحتی او نشود. سپس شما از طریق تلفن به این ترتیب او را تحت تلقین قرار دهید: «تا حدود یک دقیقه دیگر شما به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق فرو می‌روید... به این ترتیب یک خواب شیرین و راحت را تجربه می‌کنید... از هم اکنون حالت سنگینی را در سرتان احساس می‌کنید... احساس می‌کنید که به شدت خسته‌اید... پلکهای شما به شدت سنگین شده‌اند و می‌خواهند بسته شوند. شما دیگر نمی‌توانید بیدار بمانید... شما به یک خواب آرام و عمیق فرو می‌روید... شما الآن در یک خواب راحت قرار گرفته‌اید... یک خواب راحت... یک خواب راحت... یک خواب شیرین.» در این لحظه سوژه معمولاً به یک خلسه سبک یا متوسط هیپنوتیزمی وارد شده است. در این آزمایش شما باید خیلی محکم و آمرانه فراز اول تلقین را به سوژه ابلاغ کنید:

«تا حدود یک دقیقه دیگر شما به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق فرو می‌روید...»

### هیپنوتیزم کردن از طریق: امه

سوژه‌ای را انتخاب کنید که نسبت به شما شدیداً هیپنوتیزم‌پذیر باشد. پس از آن با خط خوانا و درشت بر روی یک صفحه کاغذ بنویسید: «چند ثانیه پس از خواندن این پیام شما به خواب عمیقی فرو می‌روید... از هم اکنون احساس می‌کنید که کاملاً خواب‌آلود شده‌اید... شما دیگر نمی‌توانید بیدار باقی بمانید... شما به سرعت به خواب می‌روید... هم الان بخوابید!» در زیر این نامه با خط خوانا اسم و امضای خودتان را بگذارید. در این موقع سوژه را هیپنوتیزم کنید و از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

به او بگویید: «پس از بیدار شدن، من کاغذی را به دست شما می‌دهم... شما پس از خواندن آن و مشاهده امضای من فوراً به یک خواب عمیق فرو می‌روید... ولی فراموش می‌کنید که من به شما برای یک خواب عمیق تلقین کرده‌ام... شما پس از خواندن نامه و مشاهده امضای من فوراً به یک خواب عمیق فرو می‌روید...»

هرچند این امکان وجود دارد که سوژه‌های به شدت هیپنوتیزم‌پذیر با مطالعه این نامه پس از بیدار شدن از یک جلسه هیپنوتیزمی دوباره به خواب بروند، ولی تلقینات بعد از هیپنوتیزمی صد برابر تأثیر این کار را زیاده‌تر می‌کنند.

### انتقال کنترل هیپنوتیزمی

پس از آنکه شما سوژه‌ای را هیپنوتیزم کردید، به او بگویید که «از این لحظه به بعد خانم یا آقای . . . کنترل هیپنوتیزمی شما را عهده‌دار می‌شود. از این لحظه به بعد هرچه که او بگوید، شما اطاعت می‌کنید، همانطور که تا کنون از من اطاعت می‌کردید.» بهتر است زمانی که این جملات را بیان می‌کنید، دست هیپنوتیزور جدید را گرفته و آن را بر روی پیشانی سوژه قرار دهید.

### آزمونی برای تحقیق پیرامون وجود هیپنوتیزم

از نزدیک به دقت سوژه را نگاه کنید. اگر او هیپنوتیزم شده باشد، گوشه دهانش به صورت نمایی به پایین می‌افتد. همراه با این حالت، تنفس سوژه هم کندتر و منظم‌تر می‌شود. سپس به او تلقین کنید که می‌خواهید با دست پلکهای او را از یکدیگر باز کنید، این کار جلسه



هیپنوتیزمی او را عمیقتر می کند. اگر او به اندازه کافی هیپنوتیزم شده باشد، کره چشمش به سمت بالا چرخیده و سیاهی چشمش در زیر پلک بالا شل و ریلکس است، می توانید پیش داوری کنید که او یک سوژه هیپنوتیزمی بسیار خوبی است. افرادی که به صورت عادی انقباض در عضلات لبها دارند، سوژه های هیپنوتیزمی خوبی نیستند.

### توهم چشایی یا دیداری

برای سوژه ای که برای اولین بار به خواب هیپنوتیزمی فرو رفته است، احساس تغییر و عوض شدن طعم یک مایع خیلی راحت تر از آن است که یک توهم بینایی یا شنیداری را پیدا کند. اگر به او تلقین کنید که پس از بیدار شدن، مزه تلخی را در دهانش احساس می کند، شانس موفقیت در آن خیلی بیشتر از آن است که به او بگویید پس از بیدار شدن، یک کوه زیبا را در مقابل خود مشاهده می کند. اگر در شرایط آموزشی یا نمایشی با سوژه جدیدی کار می کنید، باید بادقت و به صورت پیشرونده از راحت به مشکل انواع توهمات را که می خواهید به سوژه ارائه دهید، طبقه بندی و مرتب کنید.

### ایجاد توهم خیلی راحت تر از پیدایش هذیان است!

اگر از سوژه بخواهید چیزی را که در مقابل او وجود دارد به جای چیزی دیگری قبول کند، خیلی راحت تر از آن است که در فضای خالی روبرویش چیزی را احساس کند که اصلاً وجود ندارد. مثلاً یک سوژه از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی خیلی راحت تر یک فرش آبی را به جای یک استخر یا دریاچه می پذیرد تا به او بگویید که در یک گوشه خالی

اتاق یک فیل ایستاده است. بنابراین در حالاتی که مایلید سوژه به یک سلسله توهّمات بینایی، شنوایی، بویایی، پساوایی یا چشایی برسد، برخی از اجسام مشابه آنها را در اختیار وی قرار دهید.

### ایجاد بی‌دردی

اگر پوست سوژه‌ای را که به خواب فرو رفته با سوزن تحریک کنید، او احساس درد می‌کند، مگر آنکه درمورد بی‌درد شدن آن ناحیه قبلاً به او تلقینات لازم را ارائه داده باشید. برای رسیدن به این هدف می‌توانید آرام‌دستان را بر روی یک منطقه حرکت دهید و بگویید: «تمام حسها از این قسمت خارج می‌شوند... این قسمت کاملاً سرد و کرخت می‌شود... شما دیگر در این ناحیه چیزی را احساس نمی‌کنید.» پس از آن با استریل کردن پوست با الکل و با استفاده از یک سر سوزن تزریق کاملاً نو و استریل، پوست سوژه را از لحاظ درد مورد بررسی قرار دهید. اگر خلسه سوژه به اندازه کافی عمیق شده باشد، دردی را احساس نخواهد کرد.<sup>۱</sup>

### ایجاد کاتالپسی یا انجماد عضلانی

پس از آنکه شما سوژه را به خلسه هیپنوتیزمی عمیقی وارد کردید، از او بخواهید که راست بایستد. سپس به او بگویید که تمام عضلات بدن او سفت و سخت شده‌اند و دیگر اندامهای او خم نمی‌شوند. هر قدر او کوشش کند، باز هم نمی‌تواند آنها را خم کند. هر قدر هم فشار بر روی

۱. از طریق سوزنهایی که وارد پوست می‌شوند، احتمال پیدایش، هپاتیت (یرقان = زردی)، ایدز و انواع عفونتهای پوستی وجود دارد. بنابراین باید این خطرات را در نظر داشت. «مترجم»

بدن او وارد شود، باز بدن او سفت و سخت باقی خواهد ماند. در همانحال که به بیان تلقینات لفظی می‌پردازید، از طریق لمس و پاسهای سراسری هم بر روی عضلات و مفاصل وی فشار وارد کنید، تا آنها سفت‌تر و سخت‌تر شوند. مکرراً کلمه سخت و سخت‌تر را تکرار کنید. پس از آن با احتیاط سر و نوک پاهای او را بر روی دو صندلی قرار داده و در حالی که با دست از قسمت کمر او حفاظت می‌کنید، تلقین کنید که با هر تنفس کمر او بالا و بالاتر آمده و سفت و سفت‌تر می‌شود. پس از آنکه به اندازه کافی بدن او سفت و سخت شد، از او فاصله بگیرید. این منظره برای افرادی که تازه با پدیده‌های هیپنوتیزمی آشنا شده‌اند، از جذابیت و گیرایی خاصی برخوردار است.

هیپنوتیزورهای صحنه برای ایجاد هیجان بیشتر گاهی کودک یا فرد بالغی را بر روی تنه سوژه قرار می‌دهند.

از آنجا که عضلات، تاندونها و استخوانها مقاومت نامحدود ندارند، اکیداً از قرار دادن وزنه یا فرد چاق بر روی تنه سوژه خودداری کرده و همیشه احتمال پیدایش خطرات بسیار عظیم برای سوژه را در نظر داشته باشید. فقط برای اهداف آموزشی و یا مراعات احتیاط فراوان، برای لحظاتی کوتاهی این پدیده را در معرض نمایش بگذارید، ایجاد این حالت بسیار ساده و آسان است.

پس از پایان کار با احتیاط و با کمک دیگران سوژه را به حالت ایستاده برگردانید و با تلقین شُل شدن و ریلکس شدن، او را به حالت عادی برگردانیده و پس از آن به آرامی وی را بیدار کنید.

**تند و کُند کردن ضربانات قلب یا نبض**

پس از آنکه سوژه در خلسه عمیقی قرار گرفت، به او تلقین کنید

که شما از یک تا سه می‌شمارید و به محض آنکه به عدد سه رسیدید، تعداد ضربانات قلب او خیلی تندتر می‌شود. پس از آن شروع به شمارش کنید: «یک - دو - سه! در این لحظه ضربانات قلب شما تند و تندتر می‌شود.... تند و تندتر.» بعد از آنکه با شمارش ضربانات قلب متوجه تند شدن آن شدید، با تلقینات معکوس ضربانات قلب او را کندتر کنید. هرگز تحت هیچ شرایطی نباید بر روی افراد سالمند و مبتلایان به بیماریهای قلبی - عروقی این آزمونها را انجام داد.

این تست تنها در شرایط آموزشی یا آزمایشگاهی و بر روی افراد سالم و جوان و برای اهداف پژوهشی و علمی باید صورت بگیرد و انجام آن در شرایط نمایشی ممنوع است.

### ایجاد سرخی در صورت یا پوست سوژه

پس از آنکه سوژه را در یک جلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار دادید، به او تلقین کنید که صورت او دارد سرخ و گلگون می‌شود، کاملاً شبیه به فردی که خجالت می‌کشد و پوستش سرخ می‌گردد. پس از آن می‌توانید برخی از خاطرات خجالت‌آور را تعریف کنید یا از طریق توهم به او بگویید که این وقایع دارند در کنار او صورت می‌گیرند. این آزمون برای افراد ناظر - به خصوص افراد شکاک - از گیرایی خاصی برخوردار است و آنها قانع می‌شوند که حقایقی در پس پرده پر رمز و راز هیپنوتیزم وجود دارد. این پدیده را با زحمت و دقت بیشتر در سایر قسمتهای پوست یا تنها بر روی یک قسمت انتخابی از پوست صورت هم می‌توان به وجود آورد.

### حفاظت افراد در مقابل هیپنوتیزم شدن ناخواسته

اگر فردی به شدت هیپنوتیزم پذیر است و می خواهد خود را در مقابل هیپنوتیزم شدن ناخواسته حفظ کند، این کار به سادگی و به خوبی امکان پذیر است. برای انجام این کار ابتدا او را در یک خلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار دهید و پس از آن به او تلقین کنید که از این به بعد او تنها در اماکن پزشکی و توسط کادرهای پزشکی هیپنوتیزم می شود و دیگران نمی توانند او را در تحت هیچ شرایطی هیپنوتیزم کنند. به شکل دیگری هم می توان این کار را انجام داد. مثلاً به سوژه بگویید تنها در شرایطی او می تواند توسط فرد دیگری هیپنوتیزم شود که قبلاً خودش با اشتیاق برای هیپنوتیزم شدن، کلمات «زم، زم، زم» (یا هر ترکیب کلامی دیگر را) در ذهنش گفته باشد، هرگز به سوژه تلقین نکنید که او دیگر تحت هیچ شرایطی هیپنوتیزم نخواهد شد، زیرا امکان دارد که در آینده دیگر به هیچ وجه هیپنوتیزم نشود. از این طریق می توان برای افراد به شدت هیپنوتیزم پذیر موانعی به وجود آورد تا بدون خواسته و تمایل خودشان توسط افراد دیگر هیپنوتیزم نشوند.

### بیدار کردن با پاسهای به سمت بالا

پاسهایی که از بالا به پایین داده می شوند، در ایجاد و تعمیق خلسه هیپنوتیزمی مؤثرند. همینطور پاسهایی که از پایین به بالا داده می شوند، در بیدار شدن سوژه تأثیر دارند. برای انجام این کار کف دستها را به سمت بالا بگیرید و مانند اینکه می خواهید به سوژه آب بپاشید، از پایین به بالا، از ناحیه معده تا بالای صورت - این پاسها را اجرا کنید. این پاسها را بارها و بارها تکرار کنید. اگر بر روی پلکهای بسته سوژه به آرامی فوت کنید، جریان هوای پدید آمده به سرعت او را از خواب بیدار می کند.

## بیدار کردن سوژه‌های مشکل

خیلی به ندرت پیش می‌آید که برای بیدار کردن سوژه‌ها دچار اشکال شوید، ولی اگر به این وضعیت برخورد کردید، به سوژه بگویید: «خیلی خوب، من می‌خواهم شما را بیدار کنم. من می‌دانم که شما خواب‌آلود و خسته هستید، ولی شما باید در این لحظه بیدار شوید. شما به اندازه کافی خوابیده‌اید. حالا من به شما می‌گویم که می‌خواهم چه کاری انجام دهم. من به آرامی از یک تا ده می‌شمارم. وقتی که به عدد ده رسیدم، شما از خواب بیدار می‌شوید. خوب است؟ آیا شما مایل هستید وقتی که من به عدد ده رسیدم، از خواب بیدار شوید؟» اگر سوژه به این سؤال شما جواب نداد، آنقدر پافشاری کنید تا ناچار به جواب دادن بشود. سپس در این شرایط شما از او قول بگیرید که هر زمان به عدد ده رسیدید، از خواب بیدار شود. بعد به صورت زیر ادامه دهید: «خیلی خوب! حالا می‌شمارم، یک، دو، سه، چهار، پنج، شش، هفت، هشت، نه، ده!» به محض آنکه عدد ده را بیان کردید، یک بشکن بزنید و با صدای آمرانه و کمی بلند بگویید: «بلند شوید! بلند شوید! همه چیز تمام شد، شما دیگر کاملاً بیدار و هشیارید.» پس از آن محکم دستهایتان را به هم بزنید و از پایین به بالا برای بیدار شدن او به دادن پاس اقدام کنید. به این ترتیب به ارائه تلقینات لفظی و غیرلفظی ادامه بدهید تا او بیدار شود. با این روش شما می‌توانید اغلب سوژه‌های مشکل را بیدار کنید.

**بیدار کردن سوژه‌هایی که توسط دیگری هیپنوتیزم شده**

این احتمال وجود دارد که شما برای بیدار کردن سوژه‌ای دعوت شوید که توسط فرد بی‌تجربه‌ای هیپنوتیزم شده است. برای این منظور شما

نیاز دارید که با او راپورت یا ارتباط هیپنوتیزمی برقرار کنید. برای این کار ابتدا باید اعمالی را انجام دهید که برای هیپنوتیزم کردن مورد استفاده قرار می گیرند. بنابراین در آغاز کار به بیان فرمول خواب بپردازید. کوشش کنید تا سوژه به تلقینات شما جواب بدهد. پس از آنکه موفق شدید با سوژه ارتباط کلامی برقرار سازید. به او اعلام کنید که حالا هر کاری را که شما بگویید، او انجام می دهد. پس از آن چند پدیده هیپنوتیزمی اجرا کنید تا او کاملاً در اختیار شما قرار بگیرد. در این شرایط به اجرای تکنیکی بپردازید که برای بیدار کردن سوژه های مشکل مورد استفاده قرار می گیرد و در صفحه قبل شما با آن آشنا شدید.

#### با اعتماد به نفس سوژه را بیدار کنید

تنها علتی که باعث می شود سوژه در بیدار شدن دچار تعلل و تأخیر شود، از دست دادن اعتماد خود نسبت به شما و شک او در کارآیی و لیاقت شماست. سوژه های هیپنوتیزمی بسیار خواب آلود هستند، بنابراین نباید از آنها انتظار داشته باشید که به سرعت و به تندی از خواب بیدار شوند. زیرا در غیر این صورت احتمال دارد که آنها در چنین شرایطی نسبت به شما از خود حرف شنویی نشان ندهند. شما هرگز نباید نسبت به استعداد و قابلیت خویش در مورد بیدار کردن سوژه از خود شک و تردید نشان دهید. همیشه به یاد داشته باشید که سوژه های هیپنوتیزمی به شدت تلقین پذیر هستند و اگر در جریان بیدار کردن آنها کمی دستپاچه شوید، ممکن است در ذهن خود تصور کنند که در جریان بیدار کردن آنها مشکلاتی بروز کرده است. بنابراین خیلی کار را با آرامش و متانت انجام دهید. همیشه به خاطر داشته باشید که عجله، تردید و عدم اعتماد به نفس از عواملی هستند که جریان بیدار کردن سوژه را با مشکلات و معضلاتی همراه می سازند.

## تمرین کنید! تمرین کنید! تمرین کنید!

شما تا به حال آنقدر اطلاعات و تجربه کسب کرده‌اید که با تکیه بر آنها می‌توانید یک «هیپنوتیزور بسیار ماهر» بشوید. آنچه شما کم دارید، مهارت در انجام و کاربرد این دانستی‌هاست و این کاملاً به خود شما و میزان تمرین شما وابسته است. در اینجا می‌توانیم این موضوع را با ورزش کشتی مقایسه کنیم. هر جوانی که تمام فنون کشتی را یاد بگیرد، قهرمان جهان نمی‌شود، بلکه تمرین و کسب تجربه است که به تدریج او را از پله‌های موفقیت بالا می‌برد. بنابراین به گونه‌ای خستگی‌ناپذیر سعی و کوشش کنید تا با کسب تجربیات بیشتر، هرچه بیشتر و سریع‌تر در این هنر دل‌انگیز پیشرفت کنید. هم در خلوت تمرین کنید و هم در جمع به کسب تجربه پردازید. آنچنان در کاربرد تکنیک‌ها با تمرین و تکرار بکوشید که به صورت طبیعت ثانویه شما در بیایند. هرچند در ابتدای کار و پس از مطالعه دقیق و کسب آمادگی، با دقت، به کندی و با وسواس تجربه می‌اندوزید، ولی پس از مدتی آنقدر مهارت و در نتیجه سرعت پیدا می‌کنید که به طور خودکار به انجام آنها می‌پردازید. در این شرایط سرعت با ملاحظه، آرامش و اعتماد به نفس همراه می‌شود. هر زمان که با کسب دانش و تجربه به سطح بسیار بالایی از اعتماد به نفس رسیدید، می‌توانید به عنوان استاد در برنامه‌های آموزشی و نمایشی هیپنوتیزم شرکت کنید.



## بخش سیزدهم

### آشنایی با اصول هیپنوتیزم نمایشی

زمانی که شما به عنوان یک استاد هیپنوتیزم علمی یا هیپنوتیزور نمایشی قدم به صحنه‌ای می‌گذارید که عده زیادی با نهایت اشتیاق منتظرند تا هنرنمایی‌های شما را تماشا کنند، در واقع برای مدت یک ساعت نقشی را به عهده می‌گیرید که از شجاعت فراوان و هوش و استعداد زیاد مایه می‌گیرد.

در آن زمان که شما به صحنه قدم می‌گذارید، در مقابل دنیایی از ابهامات و عوامل غیرقابل پیش‌بینی قرار می‌گیرید و فرد یا چیزی هم وجود ندارد که بتواند به خوبی از شما حمایت بکند. از آنجا که اجرای این برنامه‌ها با نگرانی و اضطراب زیادی همراه است، در هر کشور عده بسیار کمی به این هنر شگرف روی آورده‌اند، تازه این عده قلیل هم سعی می‌کنند تا حد امکان از زیر بار اجرای این گونه برنامه‌ها شانه خالی کنند. مساله آن است که در هر جامعه تنها افراد انگشت شماری این شجاعت و قابلیت را دارند که به عنوان استاد موفق هیپنوتیزم در هر شرایطی قدم بر روی صحنه بگذارند و نه تنها با ایراد سخنرانی، بلکه با انجام برنامه‌های عملی، پدیده‌های هیپنوتیزمی را به حضار نشان دهند. بدون تردید چه به عنوان استاد علمی و چه به عنوان هیپنوتیزور نمایشی این کار جزء مشکل‌ترین و پرمسأله‌ترین کارهایی است که یک نفر برای تدریس یا سرگرمی می‌تواند به آنها روی آورد. علت این امر آن است که برعکس آنچه ما در مورد تساوی و برابری انسانها بیان می‌داریم، افراد بشر در کلیه زمینه‌ها از لحاظ استعداد و قابلیت یکسان نیستند و شدیداً با یکدیگر تفاوت دارند. اختلاف در میزان هیپنوتیزم‌پذیری افرادی که در مقابل یک

استاد قرار می گیرند - و عدم اطلاع استاد از میزان هیپنوتیزم پذیری هر یک از این افراد ناشناخته - یکی از علل نگرانی هیپنوتیزورهای صحنه است.

بیشتر استادان دانشگاه یا همه آنها پس از آنکه موضوع تدریس را به خوبی آماده کردند، دیگر در مورد نحوه ارائه آن نگرانی زیادی ندارند. اساتید آزمایشگاهی هم مطمئن هستند همیشه مواد شیمیایی یا وسایل نوری و انکریکی به شکل حساب شده و قابل پیش بینی عکس العمل نشان می دهند حتی فردی که بر روی صحنه به انجام برنامه های «جادویی» می پردازد، قبلاً کاملاً مقدمات کار را فراهم می کند. ولی استادی که در کلاس یا سالن افرادی را برای هیپنوتیزم کردن و نمایشهای هیپنوتیزمی به روی صحنه دعوت می کند، اگر قبلاً سوژه های شرطی و ساده را در میان تماشاچیان جا نداده باشد و آنها را به عنوان «داوطلب» به روی صحنه نیاورد - که در این صورت کار او اصیل و منطبق بر موازین اخلاقی نخواهد بود - بر روی عوامل ناشناخته ای تکیه کرده که تنها خدا از نتیجه آنها آگاهی دارد. اگر سوژه های انتخاب شده به اندازه کافی «هیپنوتیزم پذیر باشند» و بتوانند به خوبی پدیده های هیپنوتیزمی را «ارائه بدهند» در این صورت او فردی لایق و هنرمند معرفی می شود. ولی اگر افراد داوطلب در انجام نقشی که به عهده می گیرند موفق نشوند، این از آن «ولی» هایی است که ابعاد آبروریزی و مسخره بازیهای پس از آن را نمی توان به خوبی پیش بینی کرد!

بنابراین اگر انسان با اتکاء به عکس العمل داوطلبان یا دیگران بخواهد به انجام کاری دست بزند که جمعی با اشتیاق فراوان به آن و نتیجه آن چشم دوخته و به چیزی کمتر از موفقیت کامل در آن رضایت نمی دهد، به شجاعت و اعتماد به نفس زیادی احتیاج دارد. با این وجود با مراعات تمام جوانب، این کاری است که می توان صد درصد در آن موفق شد.

در اینجا به بیان دیدگاهها و تکنیکهایی می‌پردازیم که با مطالعه و تسلط بر آنها، شما خواهید توانست همیشه و با حداقل احتمال شکست در هر صحنه آموزشی یا نمایشی قدم بر روی صحنه بگذارید. برخی این کار را با بازی ورق مقایسه کرده‌اند. اما باید توجه داشته باشید که حتی در آنجا هم اگر فرد ورقها را قبلاً مرتب کرده و به شکل دلخواه چیده باشد، دیگر درباره نتیجه کار نگرانی چندانی نخواهد داشت.

از سوی دیگر، هیپنوتیزور صحنه چندان هم بی‌سرمایه و پشتوانه قدم به صحنه نمی‌گذارد. موفقیت‌های گذشته او موجب شده تا شهرت زیادی به هم بزنند و این مساله سبب آن شده که بر شهرت و اعتبار او نزد تماشاچیان افزوده شود. مردم دوست دارند در مورد کارهای این افراد اغراق کنند و به نقل افسانه بپردازند که این امر اذهان عمومی را برای هنرنمایی آنها آماده می‌سازد. هیپنوتیزور برای موفقیت در کارهای خود به وسیله‌ای نیاز ندارند و افراد حاضر در جلسه تمام نیازهای نمایشی و آموزشی او را آماده و فراهم می‌سازند. آنچه که یک استاد هیپنوتیزم برای موفقیت در صحنه به آنها نیاز دارد، همیشه همراه او هستند و به ترتیب عبارتند از: دانش، مهارت عملی و الگوهای رفتاری مناسب برای یک استاد هیپنوتیزم. در نمایشهای هیپنوتیزمی همه چیز وجود دارد: گمدی، ساحری، درام و... به اضافه برخی از مطالب علمی که به هر حال اکثریت یا همه تماشاچیان نسبت به آنها بیگانه یا بشدت کم اطلاع هستند. در مجموع، برنامه‌های نمایشی یا آموزشی هیپنوتیزم از چنان جاذبه و گیرایی حیرت‌انگیزی برخوردار هستند که به ندرت می‌توان معادل یا مشابه آنها موضوع یا مضمونی را معرفی کرد.

اگر کسانی که به عنوان ساحر در این کشور [آمریکا] به اجرای برنامه‌های نمایشی بزرگ می‌پردازند بر اصول و فنون هیپنوتیزم علمی مسلط بودند، بدون تردید این نوع نمایشها با وسیعترین استقبال عمومی

مواجه می شدند. ولی خوشبختانه آنها تا کنون هرگز مایه و توان فراگیری آنچه را که در این کتاب گردآوری شده نداشته اند و تنها به ارائه برخی از پدیده های فیزیکی و شیمیایی به عنوان فرآیندهای جادویی بسنده کرده اند. در حقیقت کسانی که بیشتر از همه در علوم و فنون پیشرفت کرده ولی هرگز در برابر دوربین تلویزیون یا بر روی صحنه سالنهای نمایشی ظاهر نشده اند، روانپزشکان، پزشکان، روان شناسان، فیزیولوژیستها و... بوده اند! ولی اگر بنوایم بر اساس انصاف و اخلاق قضاوت کنیم باید بگوییم که نه تنها بسیاری از پدیده های هیپنوتیزمی برای اولین بار توسط هیپنوتیزورهای اصیل و دانشمند صحنه کشف و طراحی شده است، بلکه هیپنوتیزمهای سریع و برق آسا کلاً توسط این افراد کشف شده و از طریق کارهای آنها جامعه با هیپنوتیزم آشنا شده است.

در عصر ما هیپنوتیزورهای واقعی صحنه، اساتید هیپنوتیزم علمی و عملی دانشگاهها و مؤسسات عالی آموزشی هستند. استادان برای توفیق در انجام این کارها باید علاوه بر فراگیری اصول علمی و عملی هیپنوتیزم، مانند کسانی که در تلویزیون و رادیو به اجرای برنامه در گروه می پردازند، «شومن»<sup>۱</sup> های خوبی هم باشند. همیشه به یاد داشته باشید که نقش یک هیپنوتیزور صحنه اجرای کارهای محیرالعقول و سرگرم کننده است. کار استاد تنها با القای هیپنوتیزم و ایجاد پدیده های هیپنوتیزمی تمام نمی شود، بلکه او باید علاقه و توجه همگان را به کار خود جلب کرده و با مهارت و تردستی به اجرای نقش بپردازد.

در ماهیت و طبیعت هیپنوتیزم نمایشی نوعی تضاد و تقابل چشمگیر وجود دارد. هیپنوتیزور از یک سو این فرد دانشمند و محقق برجسته است که در یکی از اسرارآمیزترین و پیچیده ترین رشته های فکری بشر به مرتبه استادی رسیده و از سوی دیگر مانند یک هنرپیشه سینما یا

۱. Showman: مجری برنامه های نمایشی و سرگرم کننده.

شومن تلویزیون باید کار خود را با زیبایی و گیرایی تمام به معرض نمایش بگذارد.

اجازه بدهید خیلی صریح و روشن به ضابطه‌ها و استعدادهایی پردازیم که یک هیپنوتیزور صحنه باید دارا باشد:

اولین شرط تسلط کامل فرد بر تکنیکهای عملی و کاربردی هیپنوتیزم است. ضمناً او باید بر قسمتهایی از تئوریهای هیپنوتیزم که در این زمینه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، مسلط و استاد باشد. او باید بر قوانین تلقین تسلط کافی و وافی داشته و بتواند تمام آنها را چه در حالت خواب و چه در شرایط بیداری به خوبی مورد استفاده قرار دهد.

دومین چیزی که شما به آن نیاز دارید، استعداد شومنی یا اداره خوب سالن و حضار است. در شرایط عادی هم اساتید موفق دانشگاهها همین قابلیتها را دارند. آنها با ایجاد تغییرات حساب شده در صدا، ژستهای مناسب، وضع مناسب و مرتب لباس، درک احساسات و علایق حضار، توجه هوشمندانه به زمان، تسلط بر میکروفن و صحنه... همان ضوابط و معیارهایی را مورد استفاده قرار می‌دهند که یک شومن تلویزیونی دقیقاً به آنها تسلط و توجه دارد. همیشه به یاد داشته باشید که استعداد و قابلیتهای برتر در این زمینه‌ها تنها در سایه تمرین و تکرار حاصلی می‌شوند. بنابراین تجربه‌اندوزی برای هر استاد از نهایت اهمیت برخوردار است.

نکته سوم که کمتر به آن توجه می‌شود، داشتن یک برنامه از قبل تعیین شده خوب برای این جلسات است. هیچ چیز برای یک استاد - از جمله استاد هیپنوتیزم - به این اندازه مهم نیست که بداند در یک جلسه مشخص، دقیقاً چه چیزهایی را می‌خواهد ارائه دهد. پس از انجام یک تست، او باید بداند کار بعدیش چیست؟ او باید تمام کارها را از آغاز تا پایان با ظرافت اداره کرده و به پایان برساند. نمایشهای هیپنوتیزمی

شبهات زیادی به سخنرانیهای همگانی یا درسهای بخوبی طراحی شده یک استاد باتجربه دارند. قسمتهای مختلف این برنامه‌ها به ترتیب عبارتند از: ۱- مقدمه؛ ۲- بدنه؛ ۳- اوج یا قسمت بسیار حساس؛ ۴- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری. البته در این جریان شما نه مانند یک هنرپیشه مطالب فیلمنامه‌ای را بیان می‌کنید و نه همانند یک استاد از کتابهای درسی مطالب را تدریس می‌کنید. اما همان گونه که یک استاد در جریان ارائه درس خود ممکن است تغییراتی در محتویات آن بدهد، شما هم هوشمندانه می‌توانید متناسب با نیاز و علاقه حضار، تغییرات ناچیزی را در محتوای سخنرانی خود بدهید. ولی آنچه که از نهایت اهمیت برخوردار است، این است که هرگز نباید برنامه از پیش طراحی شده خود را تغییر دهید و آن را باید آنچنان سلیس و راحت عرضه کنید که همه خیال کنند شما سالهاست که به این کار مشغول هستید.

آنچه درباره استعدادها، قابلیت‌ها، مشکلات و خطرات هیپنوتیزم صححه بیان کردیم، ممکن است شما را دچار وحشت واضطراب کرده باشد و به این نتیجه رسیده باشید که بهتر است در این وادی پرخطر گام نگذارید و با روی آوردن به جریانی که غیرقابل پیش‌بینی است، خودتان را به خطر نیاندازید.

با این وجود همیشه به یاد داشته باشید که حوزه هیپنوتیزم صححه همانند یک سرزمین جادویی است و هر فرد که در این قدم بگذارد، به طور طبیعی اعتبار و پرستیژ فراوانی کسب کرده و عامه مردم به او به مانند یک فرد خارق‌العاده و انسان برتر می‌نگرند. در قدیم اگر اعلانات تبلیغاتی دیواری انبوه تماشاچیان را به سوی سالن نمایش جلب می‌کرد، در حال حاضر تبلیغ و تعریف کسانی که در جلسات شما حضور پیدا می‌کنند، سیل دانشجویان مشتاق را به سالنها و آمفی‌تئاترها جلب می‌کند. در چنین شرایطی حتی پیش از آنکه شما سخنرانی خود را شروع

کرده یا به اجرای برنامه پردازید، انبوه دانشجویان شما را به عنوان «استاد هیپنوتیزم» قبول دارند. از سوی دیگر، در سالن شما و تماشاچیان در شرایط مساوی قرار ندارید. شما نقشی فعال و پرتحرک را به عهده می‌گیرید در حالی که آنان در وضعیتی انفعالی قرار می‌گیرند. شما در بلندی قرار می‌گیرید و آنها مجبورند به بالا و به صحنه پر از نور و چراغ نگاه کنند. به این ترتیب آنها در وضعیت تلقین پذیرتری قرار می‌گیرند. شما با آرامش و دقت به ارائه برنامه‌ای می‌پردازید که از قبل به خوبی و به شکل حساب شده‌ای آن را تنظیم کرده‌اید. حال آنکه آنها در محیطی سرشار از پرستیژ، اعتبار و التهاب به انتظار می‌نشینند تا کارهای استادانه و به نظرشان شگفت‌انگیز شما را تماشا کنند. شما به خوبی می‌دانید این عوامل در موفقیت شما تا چه اندازه مؤثر و سرنوشت‌ساز هستند و تا چه اندازه به شما کمک می‌کنند که افراد را راحت‌تر به خلسه هیپنوتیزمی فرد برید.

پیش از آنکه به شرح و بیان مطالب و مراسمی پردازیم که در جلسه آغازین یا افتتاحیه برنامه‌های هیپنوتیزمی مورد استفاده قرار می‌گیرند، به طور اختصار معیارها و ضوابطی را توضیح می‌دهیم که برای یک استاد هیپنوتیزم از اهمیت والایی برخوردارند. ظاهر و پوشش ما، حرکات شما، نحوه صحبت کردن و بالاخره چگونگی انجام سخنرانی و عرضه پدیده‌های هیپنوتیزمی از اهمیت و ارزش بسیار زیادی برخوردارند.

صحبت را با ظاهر و حرکات شما آغاز می‌کنیم. به یاد داشته باشید که برای هیپنوتیزم کردن، شما در تماس بسیار نزدیک با دیگران قرار می‌گیرید، بنابراین آنها خیلی خوب متوجه لباس و سایر اختصاصات فردی شما می‌شوند. پس لازم است لباس بسیار برازنده‌ای بپوشید و از هر حیث آراسته و برازنده باشید. به بیان دیگر شما باید بسیار شیک پوش و برازنده باشید.

برای موفقیت در کار، شما به این نیاز دارید که تلقینات خود را به شکل مطبوع به سوژه یا سوژه‌ها ارائه دهید. بنابراین باید در رفتار شما نکاتی وجود داشته باشد که آنها خریدار آن باشند. پس هرگز گزافه‌گویی نکنید یا با مطرح ساختن قدرتهای ماورایی، آنان را به مقابله و مبارزه دعوت نکنید. شما باید در رابطه و رفتار با دیگران از روشی استفاده کنید که یک پزشک موفق از آن پیروی می‌کند. خیلی آرام و کم حرف باشید. باوقار و اطمینان به نفس کامل رفتار کنید. طوری عمل کنید که به دیگران این احساس دست دهد که شما به خوبی کار خودتان را می‌دانید. سعی کنید همیشه بر صحنه مسلط باشید.

منطق و صحبت‌های شما باید در سطح معلومات و مطالعات حاضران در جلسه باشد. این نکته از نهایت اهمیت برخوردار است. شما باید هیپنوتیزم علمی را به خوبی بدانید. بنابراین واژه‌ها را به نحوی انتخاب کنید که هر کلمه که از دهان شما خارج می‌شود تا حدودی سوژه‌ها را راضی و قانع کند.

همانند یک مجری تلویزیونی، شما بر روی صحنه وظیفه مضاعف به عهده دارید: یکی مربوط به تماشاچیان و دیگری مربوط به سوژه‌های هیپنوتیزمی.

مطالبی که به تماشاچیان ارائه می‌دهید، باید جالب و آمیخته به طنزی جذاب باشند، ولی هرگز به دلچک‌بازی و مسخره‌بازی نپردازید. سعی کنید بیشتر مانند یک استاد دانشگاه سخنرانی کنید. مطالبی که می‌گویید باید جالب و جذاب باشند، ولی در عین حال باید از یک بار علمی غنی نیز برخوردار باشند. برعکس در موقع صحبت کردن با سوژه‌ها، باید خیلی صریح و آمرانه صحبت کنید. در نحوه بیان تلقینات یا دستوراتی که به سوژه‌ها می‌دهید، مجموعه‌ای از نکات و ریزه کاریهای حرفه‌ای وجود دارد که همه آنها در این جمله خلاص می‌شوند: «تلقینات



خود را با لحن آرام آمرانه ابراز کنید و در سوژه هم این احساس را به وجود بیاورید که فوراً و بدون تردید به اجرای آنها بپردازد.»

حالا شما خود را به صورتی آماده و مسلح کرده‌اید که با اعتماد به نفس می‌خواهید به اجرای برنامه و هیپنوتیزم بپردازید. شما باید تصویر ذهنی و انتظارات فکری حضار را به صورتی طراحی و تعیین کنید که دقیقاً و کاملاً در راستای خواسته‌ها و برنامه‌های شما باشند. جریان آینده در این سالن باید ورای شخصیت فروتن و انسانی خودتان، در جوی برگزار شود که گویی شما رئیس و فرمانده هستید و آنها پیرو و فرمانبردار.

در این لحظه شما آماده شده‌اید که قدم بر روی صحنه بگذارید و به اجرای برنامه‌هایی بپردازید که شخصیت اجتماعی و اعتبار بیشتری برای شما کسب کنند. حالا زمان ارائه سخنرانی افتتاحیه فرا رسیده است.

## بخش چهاردهم

### سخنرانی افتتاحیه

سخنرانی افتتاحیه در نهایت بر موفقیت برنامه شما تأثیر زیادی می‌گذارد. این سخنرانی شما را به بینندگان برنامه‌هایتان می‌شناساند و آنان را آماده شنیدن حرف‌هایتان می‌سازد و نیز آنها را در نوعی وضعیت قبول قرار می‌دهد. از همه مهمتر باعث می‌شود تا حضار نسب به پیشنهاد شما برای رفتن بر روی صحنه به عنوان داوطلب هیپنوتیزم شدن آمادگی بیشتری پیدا کنند. سعی کنید این مطالب را به خوبی جمع‌آوری کرده و خیلی خوب عرضه کنید - این کار برای مطرح شدن و موفقیت شما از اهمیت زیادی برخوردار است.

از آنجا که شما در این لحظه زمینه مناسب برای کار به عنوان استاد هیپنوتیزم را هدف خودتان قرار داده‌اید، اجازه بدهید بار دیگر به دانشها و مهارتهایی اشاره کنیم که شما برای انجام این کار به آنها نیاز دارید. قبل از همه شما باید در محافل خانوادگی، در میهمانیها، در جلسات عمومی و در هر موقعیتی که پیدا می‌کنید، با اعتماد به نفس و با مهارت برخی از مطالبی را که به خوبی فرا گرفته و برای مجلس مناسب تشخیص می‌دهید، بکار ببرید، هر قدر می‌توانید بیشتر و بهتر تمرین کنید. قبل از آنکه در کلاس یا سالن در مقابل جمع به اجرای برنامه عملی خاصی بپردازید، بارها در خلوت یا در گروههای کوچک آن را تجربه کنید تا به خوبی نسبت به مشکلات، نارساییها، تنگناها و محدودیتهایی که ممکن است پیش آیند، آگاهی یابید و چاره‌جویی کنید. به بیان دیگر نه تنها در هیپنوتیزم، بلکه در زمینه تسلط بر خودتان هم باید به مقام استادی برسید. در یک سالن بزرگ در مقابل شما افراد گوناگونی وجود دارند

که می‌توان آنها را به سه دسته مهم تقسیم کرد: ۱. افراد شکاک و ناباور؛ ۲. شاهدان کنجکاو و زودباور؛ ۳. تماشاچیان تصادفی و نه چندان مشتاق که برحسب تصادف روبروی شما قرار گرفته‌اند و بیشترین انتظار آنها این است که تا حدودی وسایل سرگرمی‌شان فراهم شود.

در زمان ایراد سخنرانی افتتاحیه، باید هر سه گروه مورد توجه و عنایت شما قرار بگیرند، و به این ترتیب از همه آنها تماشاچیان مشتاق و علاقه‌مند بسازید، با سخن و عمل، افراد شکاک و ناباور قبول می‌کنند که حقایق زیادی در هیپنوتیزم و پدیده‌های هیپنوتیزمی وجود دارد و شما هم کاملاً برنقشی که به عهده گرفته‌اید، تسلط دارید. شاهدان کنجکاو و زودباور بهترین تماشاچیان شما هستند که باید با دقت و مهارت، سوژه‌های خوب برای کارهای نمایشی‌تان را از میان آنها انتخاب کنید. گروه سوم افراد پرتوقعی نیستند، بنابراین اگر شما کارهای خود را به خوبی انجام دهید، آنها هم راضی و خوشنود می‌شوند.

با توجه به آنچه که بیان گردید، سخنرانی شما باید جالب، آگاهی‌دهنده و بسیار جذاب باشد... از سوی دیگر، موضوعاتی را که مایل هستید مطرح کنید باید به اختصار بیان کنید تا کسالت تماشاچیان را فراهم نسازند، زیرا آنها بیشتر مشتاق برنامه‌های نمایشی شما هستند، نه بیانات شما. در یک نمایشی بزرگ هیپنوتیزم این جریانات به وقوع می‌پیوندند.

پرده‌های سن به بالا رفته و صحنه‌ای پدیدار می‌شود که بر روی آن تعدادی صندلی به صورت نیمدایره چیده شده‌اند. شما باوقار و اعتماد به نفس قدم به روی صحنه گذاشته و لبخندی دوستانه تحویل تماشاچیان می‌دهید و به این ترتیب شروع به سخنرانی می‌کنید:

«خانمها و آقایان! با تشکر از محبت و توجهی که به این برنامه مبذول داشته‌اید، اجازه می‌خواهم نکاتی را درباره هیپنوتیزم علمی برای

شما بیان کنم. قبل از آنکه یک سلسله پدیده‌های عملی هیپنوتیزم را از نظر گرامی شما بگذرانم، اجازه می‌خواهم نکاتی چند را مطرح سازم.»

«همانطور که تمام خانمها و آقایان مستحضر هستند، در عصر ما در تمام جهان متمدن، هیپنوتیزم به عنوان یک علم در دانشگاهها و مراکز آموزشی و پزشکی مورد توجه است. کاربردهای هیپنوتیزم در دندانپزشکی، زایمان بی‌درد، ترک اعتیاد، تغییر الگوهای رفتاری نامطلوب و... از اهمیت و شهرت بیشتری برخوردارند.

«در همه نقاط جهان، از جمله در کشور ما، عموم مردم نسبت به هیپنوتیزم برداشت درستی ندارند و با دید منفی به آن می‌نگرند که البته این دیدگاه به گذشته بازمی‌گردد.

در عصر ما هیپنوتیزم تنها در دست پزشکان، دندانپزشکان و ماماهاست که تنها برای اهداف درمانی از آن بهره می‌گیرند. دیگر هیپنوتیزم دروازه‌ای به عالم اسرار آمیز علوم پنهانی تلقی نشده و برای کارهای غیر قانونی و زراندوزی مورد سوء استفاده قرار نمی‌گیرد. در روزگار ما هیپنوتیزم تنها در دسترس استادان دانشگاهها و پزشکان است.

«در این لحظه همه شما حق دارید از من بپرسید: هیپنوتیزم چیست؟ براساس یک انتخاب از میان انبوه تعاریفی که برای این پدیده ارائه شده است، هیپنوتیزم یک حالت خوابگونه است که با تلقین پذیری شدید و بسط حالت تمرکز به وجود می‌آید. به بیان دیگر، این یکی از استعدادهای شگرف و ناب بشری است که همراه و همگام با قدرت تمرکز پدیدار می‌شود. این حالت معمولاً بر اثر روندی به نام تلقین و تلقین پذیری شکل می‌گیرد.»

«حالا اجازه بدهید با بیان یک مثال قدرت شگرف تجسم و تمرکز را برای شما بهتر روشن کنم. اگر شما همکاری کنید، به سهولت می‌توانید به انرژی عظیم تلقین که زمینه‌ساز پدیده‌های هیپنوتیزمی است،

پی ببرید.»

«از همه شما خواهش می‌کنم که کاملاً راحت و ریلکس به پشت صندلیهای خود تکیه کنید. پاهایتان را بر روی زمین قرار دهید و دستهایتان را خیلی راحت و آزاد بر روی زانوهایتان مستقر سازید. و حالا... همه شما به من و به این لیموی زرد و ترش توجه کنید. این لیموی ترش و آبدار را برای انجام یک آزمایش به اینجا آورده‌ام. در این لحظه من این لیموی ترش و آبدار را به دستم می‌گیرم و با این چاقوی تیز آن را از وسط به دو نیم می‌کنم. حالا به این قطرات آب لیموی ترش و خوشمزه توجه بفرمایید که چکه چکه از آن جاری می‌شود. شما همه بامزه ترش و عطرپذیر آن آشنایی دارید. در این لحظه من مایلم این مزه ترش و جالب را بچشم (با صدای بلند هوف مانند آب لیمو را بچشید. اضافه کنید خیلی ترش و تند است.) خیلی ترشه! حالا همانطور که من آن را می‌چشم، دهان شما پر از آب می‌شود. چقدر دهان شما آب افتاده است!»

«همه شما با تجسم و تفکر درباره ترشی آب لیمو، دهانتان به آب افتاده است. دوستان من! این مثالی ساده از قدرت تجسم و تخیل است. آیا هنوز نسبت به آن شک دارید؟ در آغاز من فکر لیموی زرد و ترش را در ذهن شما به وجود آوردم اساس این تفکر بر روی ترشی لیمو متمرکز بود. این تجسم یا تصویر ذهنی به تدریج در مغز شما به یک تصویر عینی تبدیل گردید. تا حدی که شما در دهانتان این ترشی را احساس کرده و آب در دهانتان جمع شد. با تفکر درباره ترشی آب لیمو، آب در دهان شما جاری می‌شود، زیرا این تفکر از طریق سلسله اعصاب، غدد بزاقی شما را تحریک کرده و با ترشح آنها دهان شما پر از آب می‌شود. به همین ترتیب، در جریان هیپنوتیزم هم قدرت تلقین بر ذهن و فکر شما اثر می‌گذارد.»

«در این لحظه من از چند فرد داوطلب خواهش می‌کنم تا بر روی

صحنه بیایند و این صندلیهای خالی را اشغال کنند و در برخی از نمایشهای هیپنوتیزمی شرکت کنند. من مطمئن هستم این تجربیات برای این عده جذاب خواهد بود... شما مطمئن باشید من با کسانی که به روی صحنه بیایند، با نهایت احترام رفتار می‌کنم. من خواهشمندم کسانی به روی صحنه بیایند که عمیقاً مشتاق هستند در یک تجربه علمی که مربوط به فکر و ذهن می‌شود، شرکت کنند. آنها باید مشتاقانه بر روی تلقیناتی تمرکز کنند که در اینجا من به آنها ارائه می‌دهم. تنها در سایه این همکاری نزدیک و مشتاقانه است که برخی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌های هیپنوتیزمی شکل می‌گیرند.»

«بدون توضیحات و صرف وقت بیشتر، در این لحظه من از همه شما خانمها و آقایان گرامی - درخواست می‌کنم که به صورت داوطلب به روی صحنه تشریف بیاورید. من از هم اکنون به همه شما خوشامد می‌گویم. لطفاً بیایید و این صندلیهای خالی را پر کنید... لطفاً افراد علاقه‌مند به روی صحنه بیایند... این صندلیها در انتظار افرادی هستند که با قدرت تمرکز و تفکر خود شگرف‌ترین پدیده‌های هیپنوتیزمی را می‌آفرینند... تردید نکنید... لطفاً به روی صحنه تشریف بیاورید... تردید نکنید.»

در این هنگام با پایان سخنرانی افتتاحیه شما، به تدریج افراد داوطلب شروع به آمدن بر روی صحنه می‌کنند.

اجازه بدهید در این لحظه کمی توقف کنیم و ببینیم که در چه موقعیتی قرار داریم. اول آنکه به این ترتیب و از طریق سخنرانی شما، حاضران در جلسه با شما آشنا شده‌اند. آنها قبول کرده‌اند که با یک استاد هیپنوتیزم سروکار دارند که بر پایه و بنیان علمی، به تفسیر و توجیه هیپنوتیزم و پدیده‌های هیپنوتیزمی می‌پردازد. دوم آنکه به جای طرح مطالب قدیمی درباره انرژیهای ناشناخته و قدرت هیپنوتیزور، شما با طرح

مسائل تلقین و تلقین‌پذیری، کار را در یک کانال علمی انداخته‌اید. با مثالی که درباره آب‌لیمو و به آب‌انداختن دهان حاضران طرح کردید، به خوبی قدرت و کارآیی تلقین را از طریق تأثیرگزاری بر روی سلسله اعصاب و غدد ترشحی نشان داده‌اید.

پس از آن شما از افراد داوطلب دعوت کرده‌اید که بر روی صحنه بیایند و در آزمایش‌های هیپنوتیزمی شرکت کنند. شما هوشمندانه هیچ فردی را به صورت انتخابی برای مبارزه یا هیپنوتیزم کردن دعوت نکرده‌اید. شما تنها کسانی را برای رفتن به روی صحنه دعوت کرده‌اید که در این زمینه جدی بوده و اشتیاق دارند که در یک تجربه هیپنوتیزمی به صورت داوطلبانه شرکت کنند. بنابراین، این امکان را دارید که بعداً برخی از افراد را به عنوان «افراد غیر جدی» از بین جمع داوطلبان جدا کرده و از آنها خواهش کنید تا به روی صندلی‌های خودشان در بین تماشاچیان برگردند. شما هیپنوتیزم را به عنوان یک حالت ذهنی معرفی کرده‌اید که با تمرکز شدید همراه است، و به آنها گفته‌اید که اگر با شما همکاری نکنند یا تمرکز زیادی نداشته باشند، پدیده هیپنوتیزمی پدید نخواهد آمد.

کسانی که بر روی پدیده‌های هیپنوتیزمی به تحقیقات آماری دست زده‌اند، معتقدند که از هر پنج نفر، یک نفر این قدرت و قابلیت را دارد که به خلسه عمیق سونامبولیستی فرو برود. در شرایطی که شما شخصیت اجتماعی و اعتبار زیادی کسب کرده و از افزایش تلقین‌پذیری افراد در جمع کمک گرفته‌اید، این نسبت هیپنوتیزم‌پذیری افزایش پیدا می‌کند... ولی در اینجا یک عامل بسیار مهم دیگر هم وجود دارد که خیلی به نفع شما عمل می‌کند و آن تمایل بیشتر افراد سونامبولیست برای شرکت در پدیده‌های هیپنوتیزمی است؟ زمانی که شما مکرراً افراد داوطلب را برای شرکت در پدیده‌های هیپنوتیزمی به روی صحنه دعوت می‌کنید، همانطور

که نور پروانه‌ها را به سمت خودش جذب می‌کند، این افراد تلقین‌پذیر هم تحت تأثیر جوّ پدید آمده زودتر و بهتر به تلقینات شما جواب می‌دهند.

به این ترتیب زمینه هیپنوتیزم‌پذیری به کمک شما آمده شما گروهی از بهترین‌ها را در اختیار گرفته‌اید. گویی علاوه بر کلام شما، انبوهی از صندلیهای خالی هم به داوطلبان تلقین‌پذیر و متظاهر برای قرار گرفتن بر روی خود تلقین کرده‌اند. در زمانی که یکی دو نفر از گوشه‌های سالن بلند شده و به سمت صحنه پیش می‌روند، این صحنه پر زرق و برق و صندلیهای خالی بیشتر افراد تلقین‌پذیر و متظاهر را برای نشستن دعوت می‌کنند. مسلماً افراد سومنامبولیست قدرت و نیروی کمی دارند تا در مقابل این همه عوامل تأثیرگذار مقاومت به خرج بدهند. بنابراین حتماً بهترین‌ها می‌آیند! افراد به شدت تلقین‌پذیر برای شرکت در برنامه به روی صحنه آمده‌اند.

شما متین و مصمم در گوشه‌ای قرار بگیرید و هر داوطلب که بر روی صحنه آمد، با او دست داده و ضمن خوشامدگویی برای لحظاتی عمیقاً در چشمان وی خیره شوید. به این ترتیب شما یک انسان بااحساس و مؤدب به آنها معرفی می‌شوید، انسان مؤدبی که ارزش افراد را به خوبی می‌داند و بنابراین شایسته است آنها هم نهایت همکاری را با شما داشته باشند.

در این لحظه گروهی از افراد در مقابل شما بر روی یک ردیف نیمدایره از صندلیهای صحنه قرار گرفته‌اند. اکنون وظیفه و تکلیف شما چیست؟ حال شما در مقابل جمعی قرار گرفته‌اید که کاملاً برای شما ناشناس و ناشناخته هستند. این افراد هم می‌توانند به سه گروه تقسیم شوند: ۱. سومنامبولیستهای واقعی (که بهترین سوژه‌های شما هستند). ۲. افرادی که واقعاً عاشق و مشتاق هیپنوتیزم شدن هستند. (این افراد کاملاً با شما همکاری کرده و نهایت کوشش خود را به کار می‌برند تا هیپنوتیزم



شوند). ۳. افراد مشکوک و مبارزه‌جویی که با این نیت بر روی صحنه آمده‌اند که: «اگر می‌توانید ما را هیپنوتیزم کنید!» در این شرایط شما باید نهایت کوشش و همکاری خودتان را به کار ببرید تا از این گروه‌های ناهمگن یک گروه مشتاق و همکار برای اجرای پدیده‌های هیپنوتیزمی به وجود بیاورید. بنابراین سعی کنید به آنها بقبولانید که موفقیت در اجرای این برنامه‌ها صد در صد به همکاری و قدرت تجسم و تفکر آنها بستگی دارد.

«قابلیت هیپنوتیزم شدن توسط دیگران در واقع یک مهارت است. مانند هر مهارت دیگر برای کسب مدارج کافی به یک سلسله استعدادها و زمینه‌ها نیازمندیم. در بین افراد جامعه گروهی به صورت فطری و مادرزادی این قدرت و قابلیت را دارند که می‌توانند به درجات مختلف وارد خلسه هیپنوتیزمی بشوند، در حالی که دیگران فاقد این قدرت و قابلیت هستند. در این جلسه این وظیفه خطیر به عهده من گذاشته شده تا بتوانم شما را به این حالت ذهنی که هیپنوتیزم نامیده می‌شود برسانم.»

در اینجا شما کار مهمی انجام داده و ورود به حالت هیپنوتیزمی را یک مهارت دانسته‌اید. زمینه یا استعداد بدنی که هر فردی که دارای آن است، باید همانند یک امتیاز یا فضیلت به آن ببالد! در این صورت کسانی که در مقابل هیپنوتیزم شدن مقاومت می‌کنند، در واقع خود را از یک نوع استعداد و امتیاز محروم می‌سازند. در چنین جوی هم افراد مقاوم و هم افراد مشکوک به صلاح خود می‌بیند که برای هیپنوتیزم شدن کوشش کنند، وگرنه به طور ضمنی به وجود یک نارسایی در وجود خویش اعتراف کرده‌اند. این یکی از ترفندها یا رمزهایی است که سبب توفیق هیپنوتیزورهای صحنه می‌شود. توفیقی که همه حاضران در جلسه و داوطلبان به آن ایمان پیدا کرده‌اند. در این موقع رفتن به حالت هیپنوتیزمی به عنوانی یک ارزش مطرح می‌شود.

در این لحظات همه آنهاى که بر روى صحنه قرار گرفته‌اند، به این می‌اندیشند که به جای مقاومت، نهایت همکارى را مبذول دارند تا به حالتى دست یابند که در جمع به عنوان یک «مهارت» پذیرفته شده است. در این شرایط عوامل و شرایط متعددى وجود دارند که همه آنها در به ثمر رسیدن اهداف به شما کمک می‌کنند. قبل از هر چیز انبوهی از تماشاچیان مشتاق در سالن جمع شده‌اند که سوژه‌ها را در راستای موفقیت یا هیپنوتیزم شدن کمک می‌کنند. سوژه‌های هیپنوتیزمی در چنین شرایطی خود را انسانهای برتر می‌پندارند که به علت استعداد و قابلیت بیشتر، به روى صحنه آمده‌اند. آنها به جای احساس ضعف، تصور می‌کنند که نوعی استعداد و قابلیت ذاتی خاصی دارند. شلوغی سالن، انبوه چراغها و دکورها و موسیقی آرامی که نواخته می‌شود نیز تلقین‌پذیری سوژه‌ها را افزایش می‌دهند. در این موقع شرایط و عوامل متعددی دست به دست هم داده‌اند تا شما را در انجام موفقیت‌آمیز کارتان یاری و همراهی کنند. در این شرایط سوژه‌ها برای قبول تلقینات شما از خود پذیرش و آمادگی بیشتری نشان می‌دهند و اشتیاق بیشتری برای هیپنوتیزم شدن نمایان می‌سازند.

به این ترتیب حتی چند نفری که برای مبارزه و مقاومت پا بر روى صحنه گذاشته‌اند، مقاومت و لجاجت را نه تنها بی‌فایده، بلکه ضد ارزش می‌انگارند و سعی می‌کنند برای جلوگیری از رسوایی همرنگ جماعت شوند و به راه بیایند، راهی که شما با مهارت و استادی آماده و هموار کرده‌اید و به خلسه هیپنوتیزمی می‌انجامد.

یکی از ویژگیهای صحنه آن است که افرادی را که بر روى آن می‌روند، در یک فشار روحی قرار می‌دهد. شما خودتان اگر به عنوان مجری یا سخنران بر روى صحنه بروید، به خوبی این وضعیت یا حالت را احساس می‌کنید. این شرایط بین سخنران و انبوه شنوندگان نوعی ارتباط و

هماهنگی را به وجود می‌آورد. از سوی دیگر فردی که در بلندی قرار گرفته، نسبت به دیگران در یک موضع قدرت و رهبری قرار می‌گیرد و دیگران نسبت به او از خود فرمانبرداری و حرف‌شنویی نشان می‌دهند. تماشاچیان با احساس این حالت در یک وضعیت انفعالی قرار می‌گیرند و سعی می‌کنند نسبت به سخنران مطیع، ساکت و حرف‌شنو باشند. علاوه بر اینها، بین اعضای هر گروه نوعی حالت رقابت پدید می‌آید. در این صورت مجموعه عواملی برای رسیدن به این هدف کمک می‌کنند که افراد زودتر و بهتر در شرایط هیپنوتیزمی قرار بگیرند.

بار دیگر به جریاناتی که گذشته و می‌گذرند توجه کنید. در ابتدا به این نکته اشاره کردیم که هیپنوتیزم صحنه کاری بسیار پرمخاطره است، زیرا هیپنوتیزور با عوامل و شرایط ناشناخته و غیرقابل پیش‌بینی متعددی سرو کار دارد که می‌توانند بر موفقیت او تأثیر منفی بگذارند. ولی با برخورد هوشمندانه و حساب شده هیپنوتیزور، طوری عوامل و شرایط به نفع او تغییر می‌کنند که موفقیت را برای او سهل‌الوصول کرده و اجرای پدیده‌های هیپنوتیزمی را به صورت یک کار ساده و مطبوع در می‌آورند. برای آنکه در این زمینه با موفقیت همراه شوید، باید با دقت و تیزهوشی برنامه کاری خود را برای هر جلسه آماده کنید و با مهارت و تردستی آنها را اجرا کنید.

پیش از آنکه نحوه اجرای آزمونهای هیپنوتیزم‌پذیری بر روی صحنه را شرح بدهیم، اجازه بدهید به بیان دو نحوه افتتاح جلسات هیپنوتیزم بپردازیم.

به جای نطق افتتاحیه فوق، پس از مقدمه کوتاهی می‌توانید به ایجاد آزمون خارش بپردازید. این تست جذاب و خاطره‌انگیز قبلاً در صفحه ۵۵ شرح داده شده است.

برخی از استادان هیپنوتیزم روش دیگری را در سخنرانی افتتاحیه

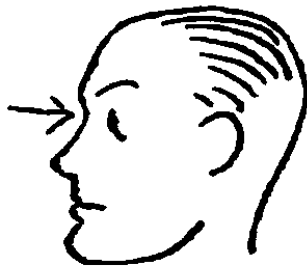
خویش مورد استفاده قرار می دهند که از جذابیت و گیرایی بسیار زیادی برخوردار است. در اینجا تست هیپنوتیزم پذیری به جای آنکه بر روی افراد داوطلب مستقر بر روی صندلیهای صحنه صورت بگیرد، بر روی تمام افرادی که در سالن حضور دارند اجرا می شود. پس از آن در اوج شکل گرفتن این تست، افراد تلقین پذیرتر گلچین شده و برای اجرای موفقیت آمیز برنامه های ارائه پدیده های هیپنوتیزمی به روی صحنه دعوت یا هدایت می شوند. به این ترتیب شما ضمن به نمایش درآوردن قدرت تلقین پذیری انسانها، افراد دلخواه را هم گزینش کرده اید.

برای اجرای این برنامه بسیار مهیج، پس از آنکه سخنرانی خود را انجام دادید و به مرحله عمل نزدیک شدید، صحبت خودتان را به این صورت ادامه دهید:

«در اینجا مایلم به همه شما تماشاچیان عزیز طی مثالی قدرت تلقین را نشان دهم. حالا از همه شما خواهش می کنم که پاهایتان را بر روی زمین قرار داده و به پشتی صندلی تکیه دهید. دستهایتان را بر روی زانوهایتان قرار داده و کاملاً ریلکس کنید... تمام عضلات بدن شما باید کاملاً شل و دور از تنش باشند... حالا چشمانتان را ببندید و پلکها را کاملاً بر روی یکدیگر فشار دهید. اکنون در حالی که پلکهای شما بسته شده اند، کره چشمهایتان را به سمت بالا بچرخانید... چشمها را کاملاً به سمت بالا و عقب بچرخانید... گویی دارید به قاعده مغزتان نگاه می کنید... در همین حال پلکهایتان را هم بر روی یکدیگر فشار دهید... در این لحظه پلکهای شما کاملاً به یکدیگر چسبیده اند... پس از مدتی احساس می کنید که دیگر نمی توانید پلکهایتان را از یکدیگر باز کنید... آنها مایل نیستند که از یکدیگر جدا شوند... حالا امتحان کنید! می بینید که نمی توانید آنها را از یکدیگر باز کنید... هر قدر برای باز کردن آنها از یکدیگر زور بزنید... آنها بیشتر به یکدیگر می چسبند.»

همزمان با بیان تلقینات بالا، حاضران در جلسه را به دقت از زیر نظر بگذرانید. هرچند گروهی به راحتی یا با زحمت کمی چشمهایشان را باز کرده‌اند، ولی تعداد زیادی هنوز نمی‌توانند چشمهایشان را باز کنند و به کوششهای بی‌ثمری دست زده‌اند. پلکهای آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند. پس از آنکه برای لحظاتی شاهد این کوششهای بی‌حاصل بودید، ناگهان کف دستهایتان را به هم بزنید و خیلی بلند بگویید:

«خیلی خوب! همه چیز تمام شد. حالا همه شما به من نگاه کنید. همه شما در این لحظه می‌توانید چشمهایتان را باز کنید. چشمهایتان را باز کنید!»

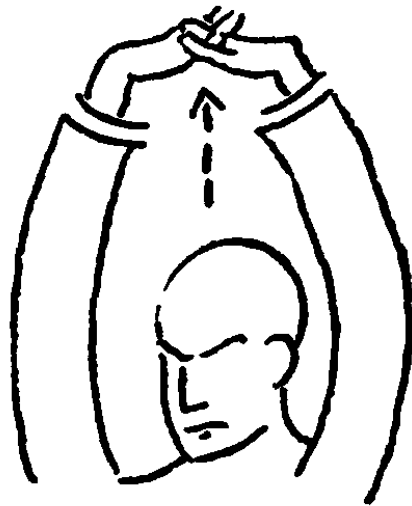


شکل ۳۸

این تست یک آزمون راحت، مؤثر و مطلقاً بی‌خطر برای جلسات افتتاحیه است. علت موفقیت شما در آن است که عضلات کوچک اطراف کره چشم، فوق‌العاده نسبت به تلقین حساس هستند. این نکته با یک حقیقت فیزیولوژیکی همگام شده است و آن اینکه، وقتی کره چشمها در شرایط بسته بودن پلکها، به سمت بالا حرکت کنند. تا زمانی که کره چشمها متوجه بالا هستند - از لحاظ فیزیولوژی بدن انسان، او قادر نیست که پلکهایش را بگشاید. به (شکل ۳۸) توجه بفرمایید.

حالا در شرایطی که یک آزمون تلقین‌پذیری را با کمال موفقیت به انجام رسانیده‌اید، زمان آن است که به اجرای یک تست هیپنوتیزم‌پذیری دیگر بپردازید.

«همه شما تماشاچیان عزیز قدرت خارق العاده تلقین را مشاهده کردید. همانطور که ملاحظه فرمودید، هر اندازه که شما بیشتر تمرکز کنید، آثار بهتر و پر قدرت تری از تلقین در مغز شما شکل می گیرد.»  
در جمله بالا یک اصل روان شناسی نهفته است. از آنجا که حضار نسبت به تلقینات شما عکس العملی نشان داده اند، بنابراین معلوم می شود که آنها به اندازه کافی تمرکز کرده اند. لذا به این صورت ادامه دهید:



شکل ۳۹

«حالا اجازه بدهید همگی با هم به انجام یک آزمون تلقین پذیری دیگر پردازیم. در این تست دستهای شما در یکدیگر قفل یا به هم می چسبند. از همه شما درخواست می کنم که دستهایتان را به سمت بالا بیاورید. حالا از شما خواهش می کنم که کف دستهایتان را در مقابل یکدیگر قرار داده و انگشتان دستهایتان را باز کنید. حالا کف دستها را به یکدیگر بچسبانید و انگشتان دستهایتان را در یکدیگر قلاب کنید. انگشتانتان را هر قدر که می توانید سفت تر و محکم تر در یکدیگر فرو کرده و قلاب کنید. آنها را کاملاً به یکدیگر بچسبانید.»

به هنگام بیان مطالب فوق، برای فهم بهتر تماشاچیان، دستهایتان را به بالای سرتان بیاورید و انگشتانتان را محکم در یکدیگر قلاب کنید. (به شکل ۳۹) توجه فرمایید. در این لحظه بگویید:

«حالا دستتان را به سمت بالا بچرخانید، به صورتی که کف

دستهای شما به طرف سقف اتاق قرار بگیرند. هر قدر که می‌توانید دستهایتان را بالا و بالاتر بکشید، آنها را کاملاً بالای سرتان قرار دهید. هر قدر می‌توانید، انگشتانتان را بیشتر و زیادتر به یکدیگر فشار دهید... خیلی محکم... خیلی شدید... حالا در حالی که دستهایتان را شدیداً به یکدیگر قفل کرده‌اید، به من و حرفهای من توجه کنید... اکنون احساس می‌کنید که به تدریج دستهایتان سفت و سفت‌تر می‌شوند... هر قدر دستهایتان را بالاتر می‌کشید... آنها سخت و سخت‌تر می‌شوند... دستهای شما در این لحظه کاملاً سفت و سخت شده‌اند... ضمناً آنها کاملاً در یکدیگر قفل و محکم شده‌اند... انگشتان درهم رفته شما کاملاً سفت و سخت شده‌اند... آنها آنقدر محکم درهم فرو رفته‌اند و آنچنان به یکدیگر چسبیده‌اند که قادر نیستند آنها را از یکدیگر جدا کنید... دستهای سفت شده و انگشتان درهم قفل شده خودتان را همچنان در بالای سرتان نگهدارید... آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... شما نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... دستهای درهم قفل شده خودتان را همانطور در بالای سرتان نگهدارید... آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند... انگشتان شما کاملاً در یکدیگر فرو رفته‌اند... کاملاً سفت و سخت شده‌اند... شما دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... انگشتان شما با چسب محکم به یکدیگر چسبیده‌اند... محکم محکم... شما دیگر نمی‌توانید انگشتانتان و دستهایتان را از یکدیگر باز کنید... امتحان کنید! سعی کنید دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید... آنها از یکدیگر جدا نمی‌شوند... دستهای شما کاملاً به همدیگر چسبیده‌اند!»

در این موقع با دقت و متانت همه حاضران در جلسه را زیر نظر بگیرید و مواظف عکس‌العملهای آنها باشید. گروهی از آنها زمانی که شما اعلام کردید «سعی کنید دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید...» دستهایشان را از هم جدا می‌کنند، در حالی که جمعی دیگر احساس

می کنند که دستهایشان به هم چسبیده اند. این حالت چسبیدن دستها آنقدر شدید و محکم است که آنها نمی توانند با زور زیاد هم دستهایشان را از هم جدا کنند. ضمناً عده زیادی از حضار هم وجود دارند که در حالت بهت و تعجب زیاد، دستهایشان کاملاً به یکدیگر چسبیده اند و با تمام کوشش که کرده اند، نتوانسته اند دستهایشان را از یکدیگر جدا کنند. حالا به این صورت به سخنرانی خودتان ادامه دهید:

«لطفاً به طرف من به سوی صحنه بیایید، من در اینجا دستهای شما را از یکدیگر جدا می کنم.»

در این هنگام منظره بسیار جالبی پدید می آید. در راهروی وسط صندلیها، افرادی که دستهای در یکدیگر قفل شده و به هم چسبیده خود را در بالای سر گرفته اند، صفتی تشکیل داده اند و با حالتی مملو از بهت و حیرت به سمت شما می آیند. شما در چشمان یک به یک آنها خیره شوید. و با حالتی محکم و آمرانه بگویید: «همه چیز تمام شد! دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید. شما حالا می توانید دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید. دستهایتان را ریلکس کنید. دستهای شما کاملاً آزاد شده اند!»

به این ترتیب دستهای یک یک آنها را آزاد می کنید، ولی به آنها اجازه ندهید که به محل تماشاچیان برگردند، بلکه با ژستی مؤدبانه و محترمانه از آنان خواهش کنید که از پله ها بالا آمده و به روی صحنه بیایند و در صندلیهای خالی قرار بگیرند.

در این زمان و در حالی که سوژه های شما به تازگی دستهای در یکدیگر قفل شده خود را از یکدیگر باز کرده و عملاً قدرت تلقینات را بر روی خودشان امتحان کرده اند، بر روی صندلیهای صحنه قرار گرفته و احساس می کنند برای برنامه های آینده تسلیم شما هستند... شما هم به سادگی و به راحتی توانسته اید صندلیهای صحنه را با سوژه های خوب پر کنید.



این تست، همانطور که در سطور بالا به آن اشاره شد، به حساب قدرت تلقین و تلقین‌پذیری آنها گذاشته می‌شود، ولی در اینجا یک نکته فیزیکی یا فیزیولوژیکی هم وجود دارد و آن این است: در شرایطی که شما انگشتانتان را در یکدیگر قفل کرده و کف دستهایتان را هم به سمت بالا گرفته‌اید و آنها را تا آنجا که قادر بوده‌اید به بالا کشیده‌اید، طوری که دستها به حالت مستقیم و سفت در بالای سرتان قرار گرفته‌اند، از لحاظ فیزیکی به سختی می‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید. تا آنجا که می‌توانید، از اجرا و اعمال یک تست تلقین‌پذیری بر روی تمام افراد حاضر در جلسه خودداری کنید. البته تشخیص این امر کاملاً به سلیقه و روش کار شما بستگی دارد.

پس از انجام این آزمون‌ها که به صورت طبیعی عده‌ای در آنها قبول و گروهی رد می‌شوند، همیشه در ذهن آنهایی که نتوانسته‌اند این آزمایشها را به خوبی انجام دهند این سؤال ایجاد می‌شود که چطور افرادی که بر روی صندلیهای صحنه قرار گرفتند نتوانستند در این آزمون توفیق پیدا کنند در حالی که آنها نتوانستند. البته شما می‌توانید به این دلیل متوسل شوید که افراد روی صحنه در آن شرایط بهتر تمرکز کردند و آنها هم ممکن است بعداً بتوانند به خوبی این کار را انجام دهند، ولی از لحاظ عاطفی برای گروهی از تماشاچیان همیشه این سؤال باقی می‌ماند که چرا به اندازه دیگران قدرت تمرکز نداشته‌اند. شما باید بر روی این موضوع تکیه و آن را تکرار کنید که هیپنوتیزم‌پذیری یکی از خصوصیات بشر است و اگر بار دیگر تست دیگری در این جمعیت صورت بگیرد، مسلماً گروه جدیدی زودتر به آن جواب می‌دهند که مسلماً با گروه قبلی متفاوتند.

پس از انجام یک آزمون تلقین‌پذیری گروهی، آنهایی که در آن امتحان قبول می‌شوند، قدرت تلقین‌پذیری بیشتری نسبت به هیپنوتیزور

پیدا کرده و به اصطلاح با او راپورت برقرار می کنند، در حالی که افرادی که رد شده اند، برای همیشه یا مدتها به صورت افراد مقاوم و هیپنوتیزم ناپذیر در می آیند. این بستگی به وجود شما دارد که به صورتی این عقیده را در دسته دوم تقویت کنید که این آزمونها تنها برای این جلسه بوده است.

در این لحظه شما سخنرانی افتتاحیه را به خوبی انجام داده و به اندازه کافی صندلیهای صحنه را از سوژه های خوب پر کرده اید. حالا زمان آن رسیده که به قسمت اصلی برنامه دست بزنید و نمایشهای هیپنوتیزمی را شروع کنید.

## بخش پانزدهم

### نمایش پدیده‌های هیپنوتیزمی در صحنه

در این لحظه تمام سوژه‌ها در برابر شما بر روی ردیف صندلیها بر یک خط منحنی قرار گرفته‌اند. شما صحبت‌های خود را به این صورت آغاز کنید:

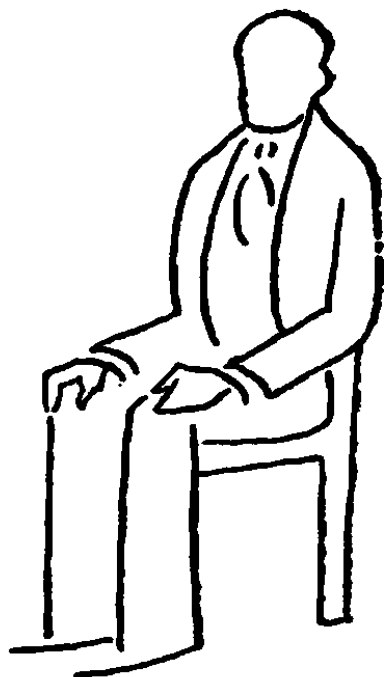
«من از طرف تمام افرادی که در این سالن حضور دارند، از شما - خانمها و آقایانی که لطف فرموده و داوطلب شده‌اید - بی‌نهایت تشکر می‌کنم. من تمام کوشش‌م را به کار می‌برم تا حضور شما در اینجا هر قدر که ممکن است، جالب‌تر و خاطره‌انگیزتر باشد.»

در این موقع به سمت حضار بچرخید و به آنها بگویید:

«دوستان عزیز، حضار گرامی، از اینکه به اقتضای کارم گاهی مجبور می‌شوم پشت به شما بایستم، معذرت می‌خواهم. مکرراً لازم می‌شود من به سمت گروه داوطلبان بچرخم و با آنها صحبت کنم. در آغاز جلسه از شما تماشاچیان عزیز تقاضا می‌کنم جداً از خندیدن یا ایجاد هر نوع سروصدایی خودداری کنید. این مسأله بخصوص در دقایق اولیه شروع برنامه از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا برای انجام کارهای دقیقی که این افراد باید انجام دهند، به تمرکز زیادی نیاز است. بنابراین در لحظات مقدماتی ساکت باشید، پس از آن هر قدر بخواهید، می‌توانید بخندید. لطفاً از این لحظه به بعد کاملاً ساکت باشید و دقیقاً به برنامه‌ها توجه داشته باشید... من از شما می‌خواهم با کسانی که بر روی صحنه‌اند با همان احترامی رفتار کنید که اگر خودتان بر روی صحنه بودید، از دیگران انتظار داشتید.»

## اولین آزمون گروهی - «امتحان روحیه هیپنوتیزمی»

حالا نیم چرخشی به تنه خود بدهید و از یک کنار همه افراد حاضر در سالن - اعم از تماشاچیان و افراد داوطلب - را زیر نظر بگیرید. در این لحظه به گروه داوطلبان بگویید: «در اولین آزمایش گروهی، شما به حالتی می‌رسید که آن را روحیه هیپنوتیزمی می‌نامیم. در این وضعیت شما راحت بودن، استراحت کردن و در شرایط ریلکس قرار گرفتن را عملاً تجربه می‌کنید. برای این کار از همه شما می‌خواهم که راحت روی صندلیهای خود قرار بگیرید و پاهای خودتان را بر روی زمین مستقر سازید و دستهایتان را بر روی زانوهایتان قرار دهید، به طوری که هر دست بر روی زانوی همنامش قرار بگیرد (شکل ۴۰). خیلی خوب! حالا همه شما راحت بر روی صندلیهایتان قرار بگیرید.



شکل ۴۰

«اکنون از همه شما تقاضا می‌کنم تمام توجه خودتان را به سوی من معطوف دارید. در این شرایط شما باید با اشتیاق و علاقه به کلیه تلقینات و

مطالبی که به شما عرضه می‌گردند، توجه کنید. همانطور که قبلاً بیان شد، قرار گرفتن در شرایط هیپنوتیزمی یک مهارت است که باید با دقت و کوشش آموخته شود. در این جلسه و در این لحظه همه ما باید در این راستا کوشش کنیم که هرچه بهتر و زودتر شما به این مهارت دست یابید.»

در این هنگام دقیقاً به حالت و وضعیت سوژه‌ها توجه کنید. مطمئن شوید که همه آنها به شما و حرفهای شما کاملاً توجه دارند. این مهمترین نکته‌ای است که شما باید از وجود و برقراری آن اطمینان پیدا کنید. ضمناً در این زمان شما هم باید به طور کامل و با تمام وجود مواظب آنها باشید، درست به همان صورتی که انتظار دارید آنها به شما توجه داشته باشند.

سپس ادامه دهید:

«حالا، برای آنکه شما هیپنوتیزم شوید، باید کاملاً ریلاکس شوید و در عین حال مشتاقانه و با تمام وجود به حرفهای من گوش دهید. برای آنکه ریلاکس شوید، باید گام به گام به این وضعیت نزدیک شوید... برای رسیدن به این هدف من مطالبی را مطرح می‌کنم تا شما بتوانید بر روی آنها تمرکز و توجه پیدا کنید. برای مثال زمانی که من به شما می‌گویم که دستهای شما دارند سنگین می‌شوند و بر روی پاهای شما فشار وارد می‌آورند، شما باید فکر کنید که آنها دارند سنگین و سنگین‌تر شده و بر روی پاهای شما فشار وارد می‌آورند... وقتی که شما به این صورت به تلقینات فوق توجه نمایید و با آنها برخورد کنید، در عمل هم احساس می‌کنید که دستهایتان دارند سنگین و سنگین‌تر شده و بر روی پاهایتان فشار وارد می‌کنند.

«خیلی خوب، حالا همه شما عضلات پوست سرتان را ریلاکس کنید.» برای تأکید بر روی این مضمون، یک دستتان را بر روی رأس سرتان قرار دهید. «حالا همانطور که در مورد ریلاکس شدن این عضلات فکر می‌کنید، احساس می‌کنید نوعی حرکت و بعد سستی در این

عضلات پدیدار می‌شود. بر روی پیدایش این حالت سستی و رخوت تمرکز کنید. حالا تمام توجه خودتان را متوجه عضلات پیشانی و صورتتان بکنید. در اینجا نهایت کوشش را به کار ببرید تا عضلات اطراف دهان و کره چشم شما کاملاً ریلکس شوند. حالا عضلات گردن و شانه‌هایتان را ریلکس کنید. پس از آن به تدریج عضلات جدار قفسه سینه و بعد شکم خودتان را شل و ریلکس کنید... پس از آن به تدریج کمر، رانها، زانوها و ساق پاهايتان را شل و ریلکس کنید. در همان لحظاتی که شما قسمتهای مختلف بدن خودتان را ریلکس می‌کنید، روح و فکر شما هم ریلکس و آرام می‌شود. به تدریج عضلات پلکهای شما هم ریلکس و آرام می‌شوند و پس از مدت کوتاهی بسته می‌شوند. من حالا از یک تا سه می‌شمارم، زمانی که من به عدد «سه» رسیدم، از همه شما درخواست می‌کنم که چشمهایتان را ببندید و کاملاً ریلکس شوید. حالا لطفاً همه شما راحت باشید، یک... دو... سه. چشمهایتان را ببندید، لطفاً همه شما چشمهایتان را آرام روی هم بگذارید.»

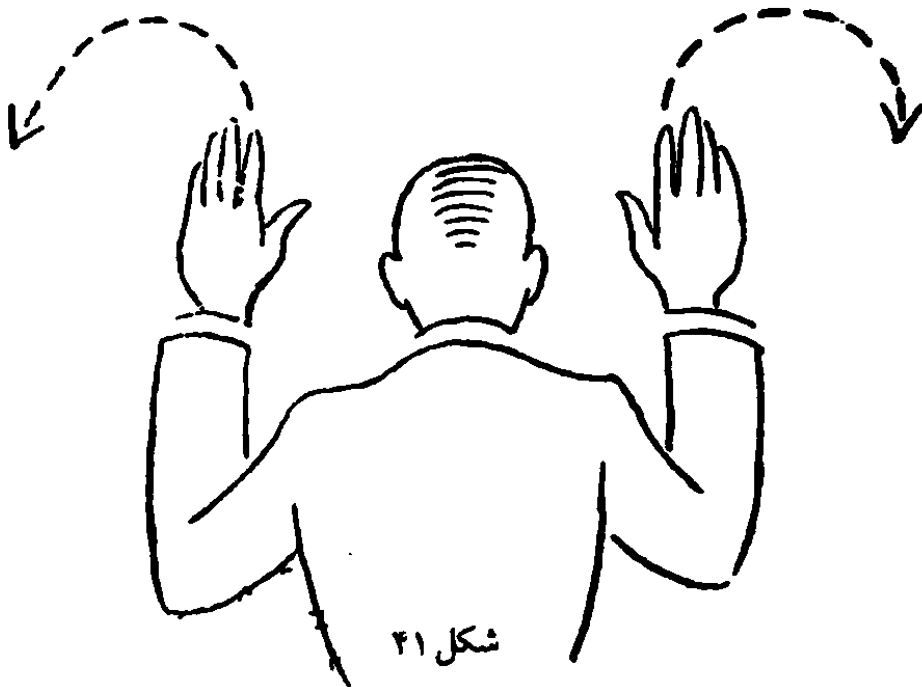
در این لحظه تمام افراد را دقیقاً زیر نظر بگیرید تا مطمئن شوید که همه آنها چشمهایشان را بسته‌اند. اگر مشاهده کردید که یکی از حضار چشمهایش را هنوز نبسته، مستقیماً خطاب به او بگویید: «لطفاً چشمانتان را ببندید. آنها را راحت و آرام روی هم بگذارید.» پیش از آنکه به قسمت بعدی برنامه برسید، مطمئن شوید که همه افراد چشمانشان را بسته‌اند. «حالا من از همه شما می‌خواهم در حالی که چشمانتان بسته است، کره چشمهایتان را به سمت بالا بچرخانید. زیر پلکهای بسته آنقدر چشمها را به سمت بالا بچرخانید که گویی به سقف نگاه می‌کنید. در این شرایط با چشمان بسته به سقف یا به قاعده مغز خودتان نگاه کنید. در این لحظه احساس می‌کنید که پلکهایتان به یکدیگر چسبیده‌اند... آنها آنچنان به یکدیگر متصل شده‌اند که گویی با چسب به یکدیگر چسبیده‌اند...

پلکهای شما آنقدر محکم به یکدیگر چسبیده‌اند که جدا کردن آنها از یکدیگر امکانپذیر نیست... لحظه به لحظه پلکهای شما بیشتر و بیشتر به یکدیگر می‌چسبند، بطوری که جدا کردن آنها از یکدیگر امکانپذیر نخواهد بود... پلکها شدیداً به یکدیگر چسبیده‌اند... آنها کاملاً با چسب به هم چسبیده‌اند، به صورتی که جدا کردن آنها از یکدیگر امکانپذیر نیست... شما هر قدر کوشش کنید، نمی‌توانید پلکها را از یکدیگر جدا کنید... همانطور به طرف بالا و به قاعده مغزتان نگاه کنید... در این لحظه سعی کنید چشمانتان را از یکدیگر باز کنید... هر قدر کوشش کنید، پلکها بیشتر به یکدیگر می‌چسبند... آنها از یکدیگر جدا نمی‌شوند... هر قدر می‌خواهید کوشش کنید... می‌بینید که پلکها از یکدیگر جدا نمی‌شوند.»

بدین ترتیب شما تست چسبیدن پلکها به یکدیگر را پیاده کرده‌اید. در این لحظات سوژه‌ها کوششهای بی‌حاصلی را برای باز کردن پلکهایشان از یکدیگر انجام می‌دهند، ولی احساس می‌کنند که این کار مقدور نیست. گویی یک قدرت نامرئی پلکهای آنها را به یکدیگر چسبانده است. بلافاصله به این صورت به کار ادامه دهید:

«موضوع چشم را فراموش کنید، همانطور راحت و آرام در تاریکی باقی بمانید. بگذارید حالت ریلکس بودن در تمام سلولهای بدنانتان رسوخ و نفوذ کند. در این لحظه احساس می‌کنید که بسیار آرام، بسیار خوب و بسیار راحت هستید. شما لحظه به لحظه خواب‌آلودتر می‌شوید. حالا من قصد دارم از یک تا ده بشمارم. پس از هر شماره که من اعلام می‌کنم، شما خواب‌آلود و خواب‌آلودتر می‌شوید. خودتان را کاملاً رها کنید. بگذارید در یک حالت آرامش و شلی گسترده فرو روید. یک... دو... شما لحظه به لحظه خواب‌آلودتر و ریلکس‌تر می‌شوید. سه... شما در این لحظه کاملاً ریلکس شده‌اید. گردنتان کاملاً شل و ریلکس شده

است، به طوری که ممکن است سرتان به طرف جلو خم شود. تمام عضلات بدن‌تان شل و ریلکس شده‌اند. چهار... پنج... شش. شما الان در حالت آرامش و شلی گسترده‌ای فرو رفته‌اید. هفت... هشت... نه... حالا شما به خواب راحت و عمیقی فرو می‌روید. تمام عضلات بدن شما کاملاً شل و ریلکس شده‌اند. ده! حالا به تمام تلقیناتی که به شما ارائه می‌شود، با دقت و علاقه گوش می‌کنید و همه آنها را به خوبی انجام می‌دهید. در این هنگام می‌توانید هر کاری را که مایل باشید. بخوبی انجام دهید و تمام تلقیناتی را که به شما ارائه می‌شوند. بخوبی درک و به درستی انجام دهید. در این لحظه شما این قابلیت و مهارت را پیدا کرده‌اید که با اشتیاق، تمام حرفهای مرا گوش داده و به خوبی آنها را انجام دهید.»



شکل ۴۱

در تمام لحظاتی که بر روی صحنه قرار دارید، به صورت درست و سازنده از حرکات دستهای خود همگام با کلام استفاده کنید. (شکل ۴۱) این مانور در جلب نظر سوژه‌ها و مدعوین تأثیر زیادی دارد. «خیلی خوب، حالا من می‌خواهم به آرامی از یک تا پنج بشمارم. با



هر شماره که بیان می‌کنم، شما هشیار و هشیارتر می‌شوید، وقتی که به عدد پنج برسیم، شما کاملاً بیدار و هشیار خواهید شد. آماده باشید، یک... دو... سه، حالا کم کم چشمان شما باز می‌شوند... چهار... شما کاملاً بیدار و هشیار شده و برای انجام برنامه‌های بعدی آماده شده‌اید پنج! چشمانتان را باز کنید، همه چشمهایتان را باز کنید.»

این برنامه برای موفقیت شما در قسمتهای بعدی نمایشهای هیپنوتیزمی از اهمیت حیاتی برخوردار است. برای تماشاگران این یک آغاز زیبا و دلنشین است. آزمون چسبیدن پلکها به یکدیگر، حالت شل شدن و رها شدن سوژه‌های هیپنوتیزمی بر روی صندلیها، شل شدن و افتادن سر آنها به جلو یا طرفین و... در همه افراد - از جمله افراد مشکوک یا بی‌اعتقاد این فکر را به وجود می‌آورد که واقعاً چیزهایی در حال جریان است. اصولاً هیپنوتیزم گروهی برای آنها از جاذبه زیادی برخوردار است. ولی در واقع پیشرفت و موفقیت شما خیلی بیشتر از اینها بوده است.

توجه داشته باشید که شما از قبل به گروه داوطلب نگفته بودید که می‌خواهید آنها را هیپنوتیزم کنید، بلکه متذکر شده بودید که می‌خواهید روحیه هیپنوتیزمی را به آنان نشان دهید تا نحوه تمرکز را یاد بگیرند. این ابتکار شما باعث گردید که هیچ یک از آنها درصدد مقابله با شما برنیایند. البته در این جریان اگر یکی دو نفر هم همکاری نکرده باشند، اهمیت زیادی ندارد. تا این مرحله شما نخواسته‌اید فردی را برای هیپنوتیزم شدن دعوت کنید، بلکه گام به گام آنها را در یک خواب هیپنوتیزمی سبک و بعد متوسط قرار داده‌اید و در این جریان پس از ریلکس شدن، از تست چسبیدن پلکها به یکدیگر و در پایان از تلقین برای شل شدن، ریلکس شدن و بعد خوابیدن بهره گرفته‌اید. در این جریان شما به موفقیت‌های زیادی نائل شده‌اید. اکنون شما متوجه شده‌اید که از میان سوژه‌هایتان اولاً کدام استعداد هیپنوتیزم‌پذیری بیشتری دارند. ثانیاً کدام

مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین می‌توانید متناسب با برنامه‌ای که برای اجرا در نظر گرفته‌اید، سوژه‌های بهتری انتخاب کنید. از همه مهمتر، در جریان کارهایی که تا کنون انجام داده‌اید، همیشه جانب ادب و احترام را داشته‌اید و کاری نکرده‌اید که فردی بعداً از شما گله‌مند شود. شما به صورتی در اذهان و افکار تماشاگران اثر گذاشته‌اید که آنها کاملاً و با اشتیاق با برنامه‌های بعدی شما همکاری می‌کنند. در این موقع شاید بخواهید کارهایی را که تا این مرحله انجام داده‌اید، ارزشیابی کنید. با آنچه که انجام شد، سوژه‌های شما ریلکس و کمی خواب‌آلود شدند. اینک اکثریت یا همه حاضران قبول کرده‌اند که شما یک هیپنوتیزم گروهی را انجام داده‌اید. حقیقت آن است که در تجربه انجام شده همه آنها هیپنوتیزم نشدند و تنها تعداد کمی آنها به یک خواب سبک فرو رفتند ولی این اهمیت زیادی ندارد. در اینجا شما یک شروع بسیار خوب داشته‌اید. از همان گامهای نخست شما تمام کارها را برای آینده مرتب و آماده کرده‌اید و هم اکنون می‌توانید به موفقیت قطعی خود در قسمتهای بعدی برنامه ایمان و یقین داشته باشید.

حالا می‌توانید خطاب به حضار بگویید: «در این لحظه‌ها می‌خواهیم به آزمایشهای مهمی دست بزنیم که بیش‌تر قدرت و تأثیر تلقین را نشان می‌دهند... در آغاز به بیان تلقیناتی می‌پردازیم که بر روی قدرت تعادل تأثیر می‌گذارند. حالا چه کسی مایل است که به عنوان اولین سوژه در این آزمایشها شرکت کند؟»

### آزمون سقوط از طرف پشت

در این لحظه به سمت داوطلبان برگردید و فردی را انتخاب کنید که در آزمون قبلی قدرت و قابلیت خویش را در هیپنوتیزم‌پذیری نشان

داده است. این اولین آزمایشی است که در طی آن شما علناً و با قصد و اعلام قبلی می‌خواهید فردی را مورد تجربه قرار دهید. خیلی مهم است که در این آزمایش موفق شوید.

همیشه برای این آزمایش از یک مرد جوان استفاده کنید. از وی بخواهید که به طرف شما بیاید و شما خیلی دوستانه از او بپرسید که آیا او جداً می‌خواهد در این تست شرکت کند یا نه؟ پس از آنکه مطمئن شدید که مایل به این کار است، به این صورت ادامه دهید:

«خیلی خوب، روبروی من راست بایستید و پاهایتان را به یکدیگر بچسبانید. در این آزمایش می‌خواهیم نشان بدهیم که چگونه تفکر و تمرکز می‌تواند بر روی وضعیت تعادلی شما اثر بگذارد. من در پشت سر شما قرار می‌گیرم. شما احساس می‌کنید که گویی یک نیرو دارد شما را به سمت خود می‌کشد. هیچ ترسی از سقوط و افتادن نداشته باشید، زیرا من در پشت شما ایستاده‌ام و آماده‌ام از سقوط و ناراحتی شما پیشگیری کنم.»

در همان لحظاتی که به بیان این مطالب می‌پردازید، با اشتیاق و برای مدتی در چشمان او خیره شوید. از او بخواهید که مشتاقانه بر روی مطالبی که به او ارائه می‌دهید تمرکز کند و به شکلی پرشور بر روی آن تمرکز کند. زمانی که مشاهده کردید که چشمان وی بر روی نگاه شما متمرکز شده است، از او تشکر کنید و به وی اعلام نمایید که قدرت تجسم و تمرکز خوبی دارد. در این لحظه از او بخواهید که چشمانش را ببندد و بدنش را هم در شرایط آرامش و ریلاکس قرار دهد. برای اینکه از ریلاکس بودن او مطمئن شوید، دستهایتان را بر روی شانه‌هایش قرار دهید و به آرامی او را به جلو و عقب تکان دهید. به او بگویید که تجسم کند بدنش مانند یک الوار چوبی است که از پایین به زمین لولا شده و به همین علت می‌تواند به جلو و عقب حرکت کند. سپس به این صورت ادامه دهید:

«کاملاً آماده باشید. در این لحظه من می‌خواهم به پشت سر شما بروم. در این موقع شما احساس می‌کنید که نیرویی می‌خواهد شما را به سمت عقب منحرف سازد. هیچ ترسی از افتادن نداشته باشید، من شما را می‌گیرم. همه چیز آماده شده است. چشمانتان را ببندید و برای انجام آزمایش آماده شوید.»

پس از آن به آرامی ولی با لحنی آمرانه به سوژه بگوید:

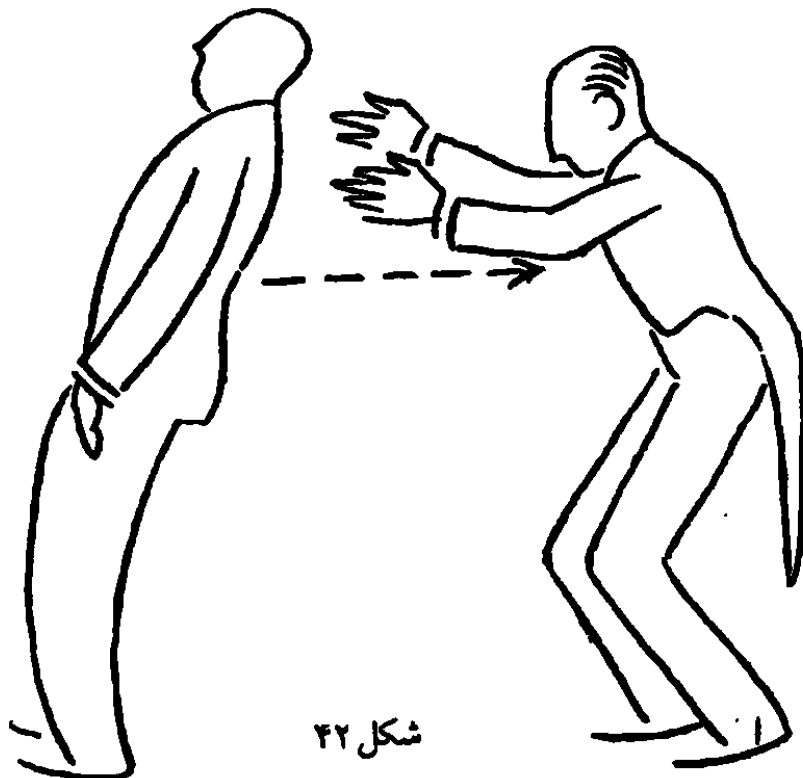
«خودتان را رها کنید... شما الان توسط نیرویی به سمت عقب کشیده می‌شوید... مقاومت نکنید... خودتان را رها کنید... در همان حالی که شما بر روی فکر کشیده شدن به سمت عقب تمرکز کرده‌اید، بدن‌تان هم به سوی عقب کشیده می‌شود.» این صحبت کوتاه ولی صمیمانه با سوژه بسیار مهم است. تماشاچیان تنها قسمت‌های کمی از آن را می‌شنوند یا به آن توجه می‌کنند، ولی سوژه به تمام قسمت‌های آن دقیقاً توجه کرده و با کسب اطمینان از شما در مورد نگهداشتن او و عدم افتادن وی به عقب بیشتر خود را مشتاق یا مجبور احساس می‌کند که دقیقاً و کاملاً از دستورات شما پیروی کند.

حالا کاملاً در پشت سوژه قرار بگیرید و با دست‌های خود پشت سر سوژه را به صورتی لمس کنید که او مطمئن شود شما در پشت سرش قرار دارید. در این لحظه به بیان تلقینات زیر بپردازید:

«شما احساس می‌کنید که نیرویی دارد شما را به سمت پشت می‌راند... حالا بر روی فکر افتادن به سمت عقب تمرکز کنید... شما دارید به سمت عقب سقوط می‌کنید... شما به سمت عقب کشیده می‌شوید... از افتادن نترسید... من شما را می‌گیرم.»

به هنگام بیان این تلقینات، کمی از سوژه فاصله بگیرید، ولی دست‌هایتان را به سمت بدن او دراز کنید (شکل ۴۲). با این حرکت این تصور در ذهن تماشاگران جای می‌گیرد که از دست‌های شما «نیرویی»

ساطع می‌شود که سوژه را می‌خواهد به سمت عقب بکشانند و او دیر یا زود بر روی دستهای شما سقوط می‌کند. پس از آنکه او بر روی دستان شما افتاد، کمک کنید تا دوباره به حالت اولیه و ایستاده خود برگردد.



شکل ۴۲

در اینجا نکته بسیار مهمی را برای شما شرح می‌دهم که باید آن را یکی از اسرار حرفه‌ای دانست. اگر شما به پشت سر سوژه بروید و در آنجا به انجام پاسهای کششی پردازید و او از عقب سر سقوط نکند، با وضعیت بسیار نامناسبی روبرو خواهید شد. بنابراین در همان آغاز کار پس از آنکه به سوژه در مورد سقوط به عقب تلقینات لازم را ارائه دادید، به پشت سر او بروید و درست به همان صورتی که قبلاً بیان شد، قسمت عقب سر وی را لمس کنید ولی دیگر در قسمت عقب بدن سوژه باقی نمانید و به سرعت به کنار او آمده و خیلی خونسردانه دستهایتان را به صورت ضربدر در قسمت جلوی سینه‌تان مستقر سازید یا اینکه خیلی راحت آنها را در کنار بدنتان به حالت آویزان نگهدارید. در این شرایط به ارائه تلقینات ادامه دهید.

پس از آنکه آثار سقوط سوژه به عقب آشکار شد، با یکی دو گام فاصله در پشت او قرار بگیرید و ضمن بیان تلقینات، با دستهایتان به انجام پاسهای کششی پردازید. پس از آنکه سوژه به پشت افتاد، او را به حالت عادی برگردانید. اگر او در مقابل تلقینات شما مقاومت کرد یا شما با دست گذاشتن بر روی شانه‌هایش و تکان دادنش در راستای جلو به عقب متوجه شدید که به اندازه کافی ریلکس نیست، به او تذکر دهید که هدف تنها تمرکز نیست، بلکه او باید کاملاً ریلکس باشد و مقاومت نکند. اگر او به اندازه کافی همکاری نکرد - و این حالت خیلی به ندرت پیش می‌آید، زیرا شما بهترین سوژه خود را برای آزمایش اول انتخاب کرده‌اید - از او خواهش کنید که به صندلی خود برگردد و فرد دیگری را انتخاب کنید. یک نکته بسیار مهم آن است که شما بر روی صحنه به طور همزمان دو برنامه نمایشی را انجام می‌دهید، یکی برای حضار و دیگری برای سوژه‌ها و این نکته را باید همیشه مدنظر داشته باشید.

پس از آنکه سوژه به سمت عقب منحرف شد و شما دوباره او را به حالت عادی برگردانید، از او بپرسید: «آیا احساس کردید که نیرویی دارد شما را به سمت عقب می‌کشد؟» واضح است که همیشه سوژه این مطلب را تأیید می‌کند. تا به حال این عقیده در اذهان حضاران در جلسه جای گرفته که «نیرویی» سوژه را به سمت عقب کشانده است. اکنون شما به آمادگی بیشتر و زمینه مناسب‌تر به اجرای قسمتهای بعدی برنامه می‌پردازید.

حال شما مرد جوان دیگری را انتخاب کنید و این تست را بر روی او هم انجام دهید. پس از آن شما می‌توانید این آزمایش را بر روی یکی دو سوژه دیگر نیز تکرار کنید. انتخاب سوژه از بین خانمها یا دختران جوان باعث می‌شود تا تماشاچیان به شوخی و مسخره‌بازی پردازند، بنابراین

هرگز برای آزمایشهای انفرادی از خانمها دعوت نکنید.<sup>۱</sup>، بلکه تنها در متن برنامه‌های گروهی از حضور آنها استفاده کنید.

در این موقع یکی از سوژه‌های خوب را از بین مردان جوان انتخاب کرده و آزمون سقوط از پشت سر را بر روی او انجام دهید.

اگر در این کار به خوبی توفیق پیدا کرد، بعد از بازگشتن به حالت طبیعی و عادی، به اتفاق او در مقابل حضار قرار بگیرید و مطالب زیر را بیان دارید:

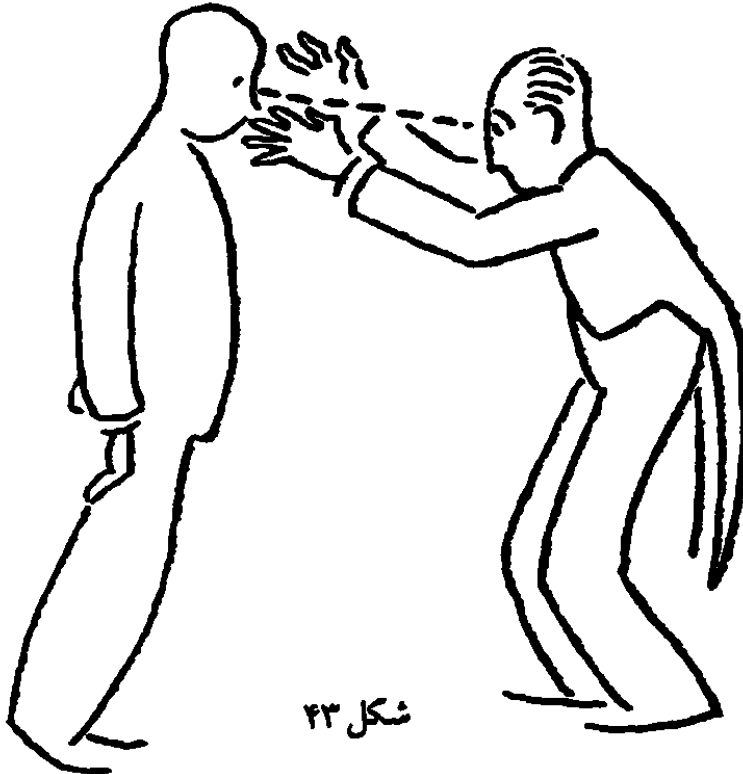
«حالا ممکن است برخی از شما خیال کنید که انسان به صورت طبیعی تمایلی دارد که به سمت عقب سقوط کند. این فکر درستی نیست. برای اثبات نادرستی این تصور، از شما می‌خواهم به سقوط سوژه به سمت جلو توجه بفرمایید. عاملی که باعث می‌شود سوژه به سمت عقب بیفتد، می‌تواند او را به سمت جلو یا طرفین هم متمایل سازد.»

### آزمون سقوط به سمت جلو

از سوژه بخواهید که راست و مستقیم بایستد و پاهایش را به یکدیگر بچسباند. بعد از او بخواهید که چشمانش را باز نگه‌دارد و مستقیماً در چشم راست شما نگاه کند. شما هم متقابلاً در چشم راست او خیره شوید. در این موقع دستهایتان را دراز کرده و آنها را در طرفین سر سوژه قرار دهید و به او تلقین کنید: «شما احساس می‌کنید که نیرویی دارد شما را به سمت جلو می‌کشد... شما دارید به سمت من کشیده می‌شوید... شما دارید به سمت جلو کشیده می‌شوید... خودتان را رها کنید... من شما را می‌گیرم... من نمی‌گذارم شما سقوط کنید... شما به

۱. توجه بفرمایید که این تأکید از نویسنده آمریکایی است. بنابراین ما باید خیلی بیشتر به آن توجه کرده و فقط از همجنسان خود به عنوان سوژه استفاده کنیم. «مترجم».

طرف جلو کشیده می شوید... به طرف جلو... به طرف جلو.»



شکل ۴۳

در همان حال که به بیان تلقینات لفظی مشغول هستید، دستهایتان را به سمت عقب بکشید. به تدریج به سمت عقب رفته و با خم کردن زانوها و کمر، در سطح پایین تری از زمین قرار بگیرید (شکل ۴۳). از آنجا که سوژه چشم شما را تعقیب می کند، او هم به سمت جلو کشیده شده و بالاخره بر روی دستان شما سقوط خواهد کرد. او را بگیرید و بلافاصله در وضعیت عمودی قرار دهید تا بر روی پاهایش به حالت تعادل قرار بگیرد. توجه داشته باشید سوژه ای که در آزمایش سقوط به پشت موفق بوده به خوبی می تواند آزمون سقوط به جلو را نیز انجام دهد.

### آزمون نشستن بر روی صندلی

شما بیش از آنکه سوژه قبلی بنخواهد صحنه را ترک کند، از او

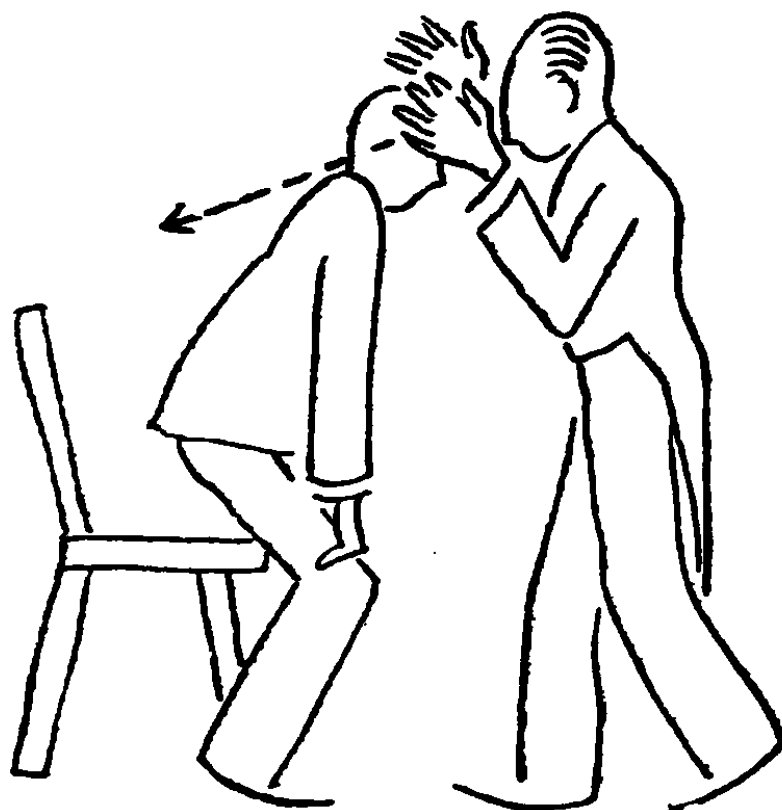


بنخواهید برای انجام یک آزمون دیگر بر روی صحنه باقی بماند. برای انجام این کار از همکاران خویش بنخواهید یک صندلی در قسمت میانی صحنه قرار دهند و از سوژه تقاضا کنید که در قسمت جلوی آن قرار بگیرد. پس از آن شما خطاب به سوژه و حضار مطالب زیر را بیان دارید:

«برای صرفه‌جویی در زمان و پیش از آنکه این تست را به صورت انفرادی برای تک تک شما اجرا کنیم، مایلیم که این آزمون را به صورت گروهی و بر روی همه انجام دهم. بنابراین دقت کنید تا به خوبی آن را یاد بگیرید. تا چند لحظه دیگر، همگی ما با هم این آزمایش گروهی جالب را انجام خواهیم داد.» بعد از سوژه درخواست کنید که در جلوی صندلی راست بایستد و پاهایش را به هم بچسباند.»

«در این تست احساس می‌کنید که نیرویی شما را نه تنها به سمت عقب می‌کشانند، بلکه در همان حال زانوهای شما را هم به سمت جلو خم می‌کند و پس از مدت کوتاهی شما را بر روی صندلی می‌نشانند.» پس از آن از سوژه بنخواهید که چشمانش را ببندد و در حالی که شما در نزدیکی او قرار گرفته‌اید، به اجرای پاس پردازید. بعد دستهایتان را به موازات سرتان به سمت جلو حرکت دهید. طوری که با فاصله بسیار کمی در طرفین مجسمه سوژه عبور کرده و به عقب سر او برسند. در این حال به بیان تلقینات لفظی هم پردازید:

«شما احساس می‌کنید هم اکنون نیرویی دارد شما را به سمت عقب می‌کشانند. شما به زودی از عقب بر روی صندلی سقوط می‌کنید. زانوهای شما دارند به سمت جلو خم می‌شوند و این کار استقرار شما بر روی صندلی را تسهیل خواهد کرد. شما دارید به سمت عقب کشیده می‌شوید. شما دارید بر روی صندلی قرار می‌گیرید، بنشینید... بنشینید... بنشینید...» در حالی که به بیان مطالب بالا مشغولید، بیشتر و بیشتر به طرف جلو و به نزدیکی سوژه بروید (شکل ۴۴). به زودی بدن



شکل ۲۴

سوژه نوساناتی به سمت عقب و جلو پیدا کرده و سپس با یک صدای «تاپ» بر روی صندلی می‌افتد. در این موقع از او به خاطر همکاری صمیمانه‌ای که نشان داده تشکر کنید و از او بخواهید که برود و بر روی صندلی خودش قرار بگیرد.

### دومین آزمون گروهی - تست نشستن

حالا خطاب به افراد داوطلب بگویید: «خیلی خوب، حالا اجازه بدهید که به صورت گروهی این آزمون را انجام دهیم. هر فرد در مقابل صندلی خودش بایستد. خیلی خوب، حالا پاهایتان را به یکدیگر بچسبانید و دستهایتان را که کاملاً ریلکس هستند راحت در طرفین بدنتان قرار دهید. در این موقع نکته بسیار مهم این است که مطمئن شوید.

صندلیها درست در پشت سرتان قرار گرفته‌اید. حالا پس از رعایت این نکته حفاظتی، از همه شما خواهش می‌کنم در جلوی صندلیهایتان قرار بگیرید و کاملاً ریلکس باشید. در این لحظه تعداد زیادی روبروی من قرار دارند بنابراین نمی‌توانم به صورت انفرادی به تک تک شما توجه داشته باشم، ولی شما می‌توانید تمام توجه خودتان را به من معطوف بفرمایید. پس از همه شما خواهش می‌کنم به هیچ چیز دیگری از جمله اطرافیان خودتان توجه نداشته باشید. خیال کنید که این آزمایشی است که تنها بین شما و من در جریان است. خیلی خوب، حالا هم شما چشمهایتان را ببندید.»

در این موقع طوری بایستید که پشت شما بطرف تماشاچیان و روی شما متوجه افراد داوطلب باشد. حال با وقار و اطمینان و با اعتماد به نفس کامل به همان صورتی که در (شکل ۴۱) مشاهده کردید، به اجرای پاسهای پوششی بر روی تمام سوژه‌ها بپردازید. برای انجام این کار، دستهایتان را در حالی که در طرفین مجسمه خودتان قرار گرفته‌اند، به سمت جلو ببرید و پس از آن به تدریج آنها را از یکدیگر جدا کنید تا همه حضار را تحت پوشش قرار دهند. همگام با تلقین غیرلفظی فوق، به این صورت به بیان تلقینات کلامی بپردازید:

«پس از لحظه‌ای به شما این احساس دست می‌دهد که گویی نیرویی دارد شما را به سمت عقب می‌کشانند. پس از مدت کوتاهی شما به روی صندلی پشت سرتان می‌افتید. در این لحظه احساس می‌کنید که نیرویی شما را به سمت عقب می‌کشانند. خودتان را کاملاً در اختیار این نیرو قرار بدهید. شما دارید به سمت عقب منحرف می‌شوید. شما دارید به سمت عقب منحرف می‌شوید. پس از مدت کوتاهی شما بر روی صندلی پشت سرتان قرار می‌گیرید. بر روی صندلی پشت سرتان قرار بگیرید، بنشینند. بنشینند.»

در این موقع برخی از سوژه‌ها به سمت عقب متمایل می‌شوند و عده‌ای نیز شروع به نوسانات خفیف‌تری می‌کنند. پس از مدتی یکی دوتای از آنها «تاپ» و «تاپ» بر روی صندلیهای پشت سرشان می‌افتند. این صداها خود نوعی تلقین غیر لفظی بسیار پر قدرت به حساب می‌آیند که عده بیشتری را بر روی صندلیهایشان می‌اندازند. در مرحله نهایی بازهم ممکن است چند نفری همچنان ایستاده باشند. در این صورت، ضمن حفظ و قار خود، از آنها خواهش کنید که چشمهایشان را باز کنند و آرام بر روی صندلیهایشان قرار بگیرند. این افراد در این شرایط از اینکه نتوانسته‌اید مثل سایرین در انجام آزمایش قبول شوند کمی ناراحت خواهند بود. در این موقع خطاب به حضار بگویید:

«شما شاهد بودید که افراد مختلف به درجات متفاوت به تلقینات جواب می‌گویند. برخی از این خانمها و آقایان خیلی زود تحت تأثیر این نیرو قرار گرفتند، در حالی که عده‌ای دیگر خیلی دیرتر آن را پذیرفتند و عده‌ای اصلاً تحت تأثیر آن قرار نگرفتند. علت چه بود؟ در جواب باید بگویم: حضار محترم بر روی موضوعی که بر آنها عرضه شد، به صورتهای متفاوتی تمرکز کردند.»

در این هنگام طوری قرار بگیرید که بتوانید از کنار هم به حضار و هم به گروه داوطلب نگاه کنید، تا همه بهتر بتوانند بر روی حرفهای شما تمرکز کنند: «برای آنکه شما بتوانید هنر و مهارت تسلط بر جسم و فکر خودتان را کسب کنید، باید نهایت توجه و تمرکز را بر روی حرفهای من داشته باشید.» در این زمان شما بار دیگر بر روی اهمیت تمرکز و توجه تأکید کرده و آن را یک مهارت و قابلیت آموختنی تلقی کرده‌اید. بنابراین انگیزه قویتری در سوژه‌ها پدید می‌آید تا هرچه بهتر و بیشتر بر روی حرفهای شما توجه و تمرکز کنند و از خود همکاری نشان دهند.

این آزمایش برای شما از اهمیت خیلی زیادی برخوردار است. شما

با دقت بر روی کسانی که زودتر بر روی صندلی‌هایشان سقوط می‌کنند، می‌توانید برای قسمت بعد برنامه سوژه‌های بهتر را انتخاب کنید. بنابراین باید دقت کنید تا به یادتان بماند چه کسانی زودتر بر روی صندلی افتادند. آنهایی که زودتر بر روی صندلی بیفتند، سوژه‌های بسیار خوبی هستند که شما با اعتماد و اطمینان بیشتری می‌توانید از آنها برای آزمایش‌های بعدی خود دعوت به عمل آورید.

### آزمون چسبیدن دست‌ها به یکدیگر

در این موقع ما تست چسبیدن دست‌ها به یکدیگر را مورد تجربه قرار می‌دهیم. به این ترتیب تماشاچیان می‌توانند یک تست جذاب‌تر و پیشرفته‌تری را مشاهده کنند.

برای این منظور خطاب به حضار بگویید: «اینک ما می‌خواهیم دست به انجام آزمون‌های پیشرفته‌تری بزنیم که در طی آنها قدرت تلقینات بهتر و بیشتر مشخص می‌شود. در اینجا به جای تعادل، قدرت انقباضی عضلات را مورد توجه قرار می‌دهیم.»

پس از آن به سمت سوژه‌ها بچرخید و خطاب به فردی که در آزمون سقوط بر روی صندلی‌ها، زودتر از دیگران به روی صندلیش سقوط کرده بگویید: «آیا مایلید با من همکاری کنید؟»

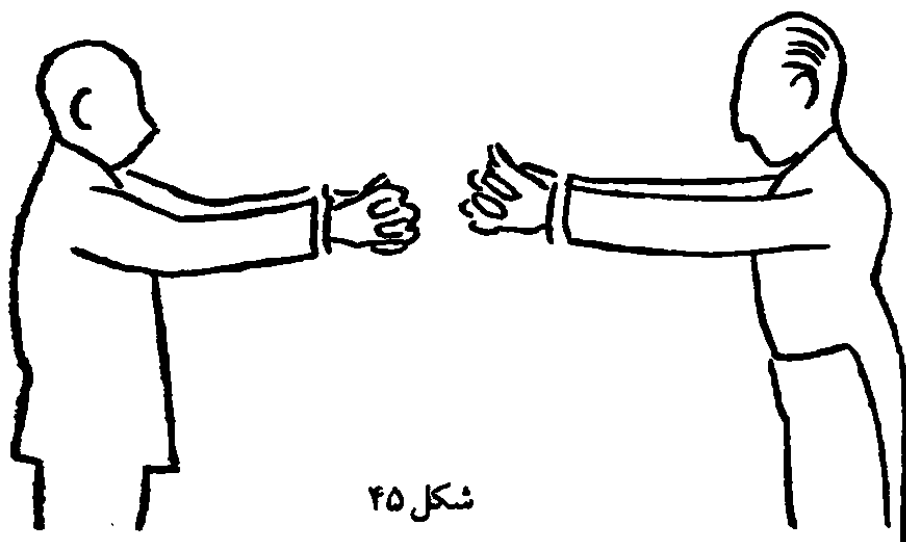
در این موقع سوژه به جلو می‌آید. شما با او به طرف لبه صحنه بروید و در حالی که روبروی شما ایستاده و نیم‌رخ چپ او متوجه مدعوین است، به او توضیح دهید: «در این لحظه من می‌خواهم دست‌های شما را به یکدیگر بچسبانم، به طوری که هر قدر هم کوشش کنید، نتوانید آنها را از یکدیگر جدا کنید.»

در این زمان شما نحوه انجام این تست را به او توضیح دهید و به او بگویید که پس از وی، قصد دارید این آزمون را بر روی افراد دیگر هم اجرا کنید. با این توضیحات او احساس می کند که به علت داشتن قدرت و قابلیت بیشتر، شما می خواهید به عنوان نمونه آزمایشهایی را بر روی او انجام دهید، بنابراین، تمام سعی خود را به کار می گیرد تا نقش خود را به خوبی به انجام برساند. از سوی دیگر، سایر سوژه ها مشاهده می کنند که این فرد به علت قدرت، دقت و قابلیت بیشتر این تست را به خوبی انجام داده است، لذا با توجه به روحیه رقابت گروهی، آنها هم کوشش می کنند تا از او عقب نمانند.

در این موقع شما از سوژه درخواست کنید که به چشم راست شما نگاه کند، در همان حال شما هم به چشم راست سوژه خیره شوید. این توجه و نگاه دو طرفه باید استمرار یابد، بنابراین اگر احساس کردید سوژه نگاه خودش را به جاهای دیگر منحرف ساخت، به او تذکر بدهید. وقتی متوجه شدید که او به نحو صحیح و مطلوب در چشمان شما خیره شده است، به این صورت از او تعریف کنید:

«عالی است! شما قدرت تمرکز و توجه بسیار خوبی دارید.»

پس از آن با صدای بلند شروع به تلقین کنید: «حالا دستهایتان را به بالا بیاورید و اینطور آنها را در یکدیگر فرو ببرید.» در این زمان دستهایتان را به سمت جلو و به طرف او ببرید و انگشتانتان را در همدیگر فرو کنید و در حالی که انگشتانتان بر یکدیگر فشار می آورند، ادامه دهید: «اینطوری، حالا هر قدر می توانید، محکم دستهایتان را در یکدیگر فشار دهید. سخت و سخت تر! حالا دستهای شما محکم به یکدیگر چسبیده اند (شکل ۴۵).» در این موقع دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید و از بالا به پایین از شانه تا انگشتان او، پاهای لمسی وارد آورید و همراه با آن به بیان تلقینات لفظی پردازید:



شکل ۴۵

«دستهای شما کاملاً سفت و سخت شده‌اند. تمام عضلات دستهای شما سفت و سخت شده‌اند.» سپس دو دست او را در میان دستهایتان بگیرید و محکم آنها را به یکدیگر فشار دهید و همگام با آن بگویید: «دستهای شما سخت و سخت‌تر شده‌اند. آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند. شما دیگر نمی‌توانید آنها را از هم باز کنید. هر قدر هم که کوشش کنید، نمی‌توانید آنها را از هم‌دیگر جدا کنید. من حالا می‌خواهم از یک تا سه بشمارم. وقتی که به عدد سه رسیدم، شما احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید دستهایتان را از یکدیگر جدا کنید، هر قدر هم که کوشش کنید، نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید. آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند.» بعد در حالی که کاملاً در چشم راست سوژه خیره شده‌اید، آهسته آهسته به سمت عقب بروید تا در حدود دو متر از او فاصله بگیرید. آنگاه به آرامی بشمارید: «یک... دو... سه.» پس از آن بر شدت و قدرت تلقینات خودتان اضافه کرده و با لحن آمرانه‌ای بگویید: «دستهای شما کاملاً در یکدیگر قفل شده‌اند. انگشتان شما کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند. شما دیگر نمی‌توانید آنها را از یکدیگر باز کنید. هر قدر هم که کوشش کنید، نمی‌توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید، نگاه کنید، ببینید آنها چطور به یکدیگر چسبیده‌اند. هر قدر می‌توانید برای

جدا کردن دستهایتان از یکدیگر زور بزنید، مشاهده می کنید که این کار عملی نیست. آنها کاملاً به یکدیگر چسبیده اند. هر قدر زور بزنید نمی توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید.»

در این موقع سوژه برای باز کردن دستهایش از یکدیگر شروع به زور آزمایی می کند، ولی در این کار موفق نمی شود. در برخی از مواقع بعضی از سوژه ها آنچنان برای جدا کردن دستهایشان از یکدیگر زور می زنند که صورت آنها سرخ می شود. در این مرحله شما باید به طور مستمر و مشتاقانه در چشم او خیره شوید و حتی لحظه ای هم به جای دیگری نگاه نکنید. پس از آنکه مدتی شاهد کوششهای بی ثمر او بودید، نگاهتان را از چشم او بردارید و به جای دیگری نگاه کنید و او را به حال خودش بگذارید.

بعد از مدتی که کوششهای او بی نتیجه ماند، به طرف او بروید و بگویید: «خیلی خوب! پس از آنکه من با انگشتانم یک بشکن در کنار گوش شما زدم، دستهای شما فوراً از یکدیگر جدا می شوند. حالا حاضر باشید!» در این موقع در بغل گوش او یک بشکن بزنید، بلافاصله دستهای او از یکدیگر جدا می شوند. پس از پایان آزمایش از سوژه تشکر کنید و از او بخواهید که برود و بر روی صندلیش استراحت کند. حال خطاب به حضار بگویید:

**سومین آزمایش گروهی - قفل کردن دستها در یکدیگر**

«خیلی خوب، حالا اجازه بدهید با یکدیگر به انجام آزمون گروهی دیگری پردازیم. توجه داشته باشید که این تست اوج قدرت تمرکز در شما را نشان می دهد. هر قدر قدرت تمرکز بیشتری داشته باشید، در این آزمایش موفق تر خواهید بود. حالا بیایید نهایت کوشش



خودمان را بکار ببریم تا در این امتحان صد درصد موفق شویم.

«حالا همه حاضر هستند؟ مثل اینکه اینطور است، بنابراین هم راحت در صندلی‌هایتان بنشینید و دست‌هایتان را راحت بر روی زانوهایتان مستقر سازید و مستقیماً به من نگاه کنید. از همه شما خواهش می‌کنم که دست‌هایتان را به جلو بیاورید و به این صورت آنها را در یکدیگر قلاب کنید.» در اینجا شما قفل کردن دست‌ها در یکدیگر را در مقابل آنها به نمایش درآورید و ادامه دهید: «هرقدر که می‌توانید، دست‌ها را به سمت جلو دراز کنید و هرقدر که می‌توانید، انگشتانتان را سفت‌تر و محکم‌تر در یکدیگر قلاب کنید. حالا همه شما به من نگاه کنید و هرقدر که می‌توانید شدیدتر و دقیق‌تر تمرکز نمایید.»

به سرعت نگاهتان را از یک سو تا سوی دیگر تماشاچیان بچرخانید و همانطور که قبلاً بیان شد، به ارائه تلقینات لفظی پردازید. شما نباید بر روی چشم یا چشمان فرد بخصوصی توجه کنید، بلکه در حدود نیم‌متر بالاتر از سر فردی که در ردیف میانی نشسته، به دیوار یا پرده پشت سر او بی‌حرکت دقیق شوید. تجربه نشان داده که شما به این صورت خیلی بهتر می‌توانید توجه آنها را به خودتان جلب کنید تا اینکه نگاه سرگردان خودتان را هر لحظه بر روی فردی متوجه یا متمرکز سازید و یا اینکه سوژه بخصوصی را برای تمرکز انتخاب کنید. در شرایطی که همه به شما توجه دارند، تلقینات مرتبط با قفل شدن دست‌ها به یکدیگر را به همان صورتی که یاد گرفته‌اید، با لحنی مؤکد و آمرانه برای آنان بیان دارید. در اوج تلقینات به جایی می‌رسید که می‌گویید: «من حالا از یک تا سه می‌شمارم. زمانی که به عدد سه رسیدم، دیگر دست‌های شما از یکدیگر جدا نمی‌شوند، هرقدر هم که کوشش کنید، فایده‌ای نخواهد داشت. یک... دو... سه! دست‌های شما به یکدیگر چسبیده‌اند! آنها نمی‌توانند از هم جدا شوند! هرقدر هم که کوشش کنید، این کار شدنی نیست.» در

اینجا هم مکرراً به انجام پاسهای پوششی پردازید، به این معنی که دو دست را به محاذات سر از عقب به جلو حرکت داده و پس از رسیدن به جلو، به آرامی و با ابهت دستها را به طرفین حرکت دهید تا پوشش کاملی بر روی تمام حاضران در جلسه به وجود بیاورند. این پاسها باعث می‌شوند تا توجه گروه بیشتر و بهتر به سوی شما جلب شود و حواس آنها کمتر متوجه نقاط دیگر گردد.

در این لحظه حضار کوشش بی‌حاصلی را برای باز کردن دستهایشان آغاز می‌کنند. شما فوراً به قسمت راست نیمدایره صندلیهایی که سوژه‌ها بر روی آنها مستقر شده‌اند بروید و تند تند با زدن چند بشکن در کنار گوش آنها، دستهایشان را آزاد کنید و همراه با آن بگویید: «خیلی خوب، برنامه تمام شد، دستهای شما دیگر آزاد شده‌اند، آنها را از یکدیگر جدا کنید.»

به جای روش چسباندن دستها به یکدیگر که در سطور قبلی بیان گردید، می‌توانید از آزمون چسبیدن انگشتان به یکدیگر که در قسمت برنامه افتتاحیه به آن اشاره شد، استفاده کنید. به این معنی که پس از آنکه انگشتان را در یکدیگر قلاب کردید، کف دستها را به سمت بالا بچرخانید و هر قدر که می‌توانید، دستها را بیشتر و بیشتر به سمت بالا ببرید. با این تست شما می‌توانید به نتایج بهتری برسید، ولی از آنجا که در این برنامه گروهی شما سوژه‌های خوبی را انتخاب کرده‌اید، برای تنوع و استفاده بیشتر از تلقینات، به جای تکیه بر ویژگیهای فیزیولوژیک، می‌توانید از این آزمایش متفاوت استفاده ببرید.

### آزمون باز ماندن دهان

در همان حالی که شما مشغول باز کردن دستهای سوژه‌ها از

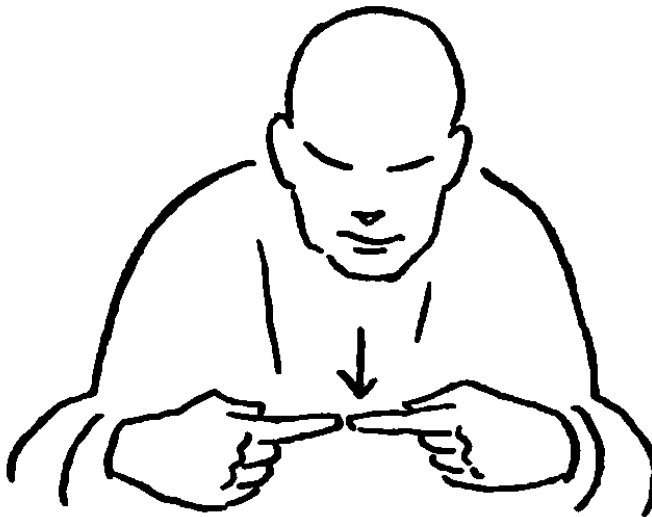
یکدیگر هستید، به سوژه‌ای برخورد می‌کنید که با شدت مشغول زور زدن برای جدا کردن دستهایش از همدیگر می‌باشد، ولی نمی‌تواند. شما ابتدا دستهای او را از یکدیگر باز کنید و سپس به او بگویید: «دهانتان را باز کنید! کاملاً دهانتان را باز کنید؟ بازتر... بازهم بازتر... در این لحظه عضلات فک شما به حالت انجماد درآمده‌اند... تمام عضلات فکی و دهانی شما سفت و سخت شده‌اند.» در حالی که به ارائه تلقینات تلفظی می‌پردازید، با دستهایتان بر روی فکها و چانه سوژه پاس دهید و گاهی بر روی استخوان فک پایین فشار وارد آورید. «فکهای شما کاملاً سفت و سخت شده‌اند... دهان شما کاملاً باز مانده است... شما نمی‌توانید فکهایتان را به هم برسانید... هر قدر که برای بستن دهانتان سعی کنید... بازهم نمی‌توانید دهانتان را ببندید.»

از آنجا که تنها شما در برابر سوژه قرار گرفته‌اید، فرد دیگری نمی‌تواند بفهمد که چه اتفاقاتی در حال انجام است. بنابراین اگر تلقینات شما مؤثر واقع نشود و او بتواند دهانش را ببندد، لطمه‌ای به شهرت شما وارد نخواهد شد. اگر مشاهده کردید که دهان او باز مانده، خیلی سریع حدود سه متر از سوژه فاصله بگیرید و پس از آنکه با نوک انگشتان دستانتان تعدادی پاس برای او فرستادید، با صدای بلند اعلام کنید: «خیلی خوب، حالا دیگر شما می‌توانید دهانتان را ببندید... من یک بشکن می‌زنم و پس از آن عضلات دهان شما رها می‌شوند.» پس از آن به سراغ سوژه‌های دست بسته بروید و دستهای آنها را یکی یکی آزاد کنید. شما می‌توانید بر روی یک سوژه خیلی خوب دیگر هم این آزمون را تکرار کنید.

شما باید این برنامه را طوری انجام دهید که تماشاچیان خیال کنند آن را در یک لحظه ایجاد کرده‌اید. این برنامه در میان جریان رهاسازی دست سوژه‌ها را بسیار جالب و چشمگیر خواهد بود.

### چهارمین برنامه گروهی - چسباندن نوک انگشتان به هم

در این لحظه برنامه شما سرعت و تحرک بیشتری پیدا کرده است، بنابراین سعی کنید این سرعت و تحرک را حفظ کنید. در این موقع از تمام افراد داوطلب بخواهید که دستهایشان را به بالا و جلو بیاورند و همانطور که در (شکل ۴۶) نشان داده شده است، نوک انگشتان اشاره دو دست خود را به یکدیگر نزدیک سازند و تمام توجه و تمرکز نگاه خودشان را بر روی محل اتصال دو انگشت معطوف دارند. از آنها بخواهید که هر قدر می توانند، این دو انگشت را به یکدیگر فشار دهند و در این زمان شما هم به بیان تلقینات لفظی بپردازید:



شکل ۴۶

«حالا نوک انگشتان شما به یکدیگر می چسبند... آنها کاملاً و خیلی محکم به یکدیگر متصل می شوند... مانند این است که با چسب نوک انگشتان شما به یکدیگر چسبیده اند... شما نمی توانید آنها را از یکدیگر جدا کنید... هر قدر هم که کوشش کنید، آنها از هم جدا نمی شوند.» برای این آزمایش شما باید خیلی سریع و محکم به ارائه تلقینات لفظی بپردازید. پس از آنکه داوطلبان لحظاتی به کوشش بی حاصل برای جدا کردن دستها از یکدیگر پرداختند، بگویید: «خیلی

خوب، همه چیز تمام شد، موضوع انگشت را فراموش کنید. حالا دیگر آنها به راحتی از هم جدا می‌شوند. برای حسن ختام کف دستهایتان را یک بار محکم به هم بزنید.» به این ترتیب انگشتان آنها از یکدیگر جدا می‌شوند.

در این شرایط که برنامه روی غلتک افتاده و شما تسلط بیشتری بر روی گروه داوطلب پیدا کرده‌اید، زمان آن است که بر سرعت برنامه بیفزایید. از این به بعد سعی کنید از تلقینات تشویقی بکاهید و به حجم تلقینات آمرانه اضافه کنید.

### پنجمین برنامه گروهی - گم کردن محل نوک انگشتان

«حالا از همه شما می‌خواهم که نوک انگشتان نشانه دو دست خود را در حدود بیست سانتیمتر از هم دور نگاه دارید. این انگشتها آنقدر دست پاچه شده‌اند که هر قدر هم که کوشش کنند، نمی‌توانند یکدیگر را پیدا کنند. هر قدر هم کوشش کنند، از کار خود نتیجه نمی‌گیرند آنها دیگر نمی‌توانند یکدیگر را بیابند. نگاه کنید! آنها کاملاً یکدیگر را گم کرده‌اند. هر قدر می‌خواهید کوشش کنید.» در همان حال که به بیان تلقینات لفظی مشغولید، خودتان هم با دو انگشت اشاره این آزمایش را به صورت صوری انجام بدهید (شکل ۴۷) و طوری رفتار کنید که گویی خودتان هم نمی‌توانید نوک انگشتان دو دستتان را به یکدیگر برسانید. درست در لحظات پرهیجانی که نوک انگشتان گروه داوطلب به دنبال هم می‌گردند ولی همدیگر را پیدا نمی‌کنند، ناگهان دستهایتان را به هم بزنید و بگویید: «خیلی خوب. همه چیز تمام شد، حالا دیگر نوک انگشتان شما می‌توانند همدیگر را پیدا کنند.»



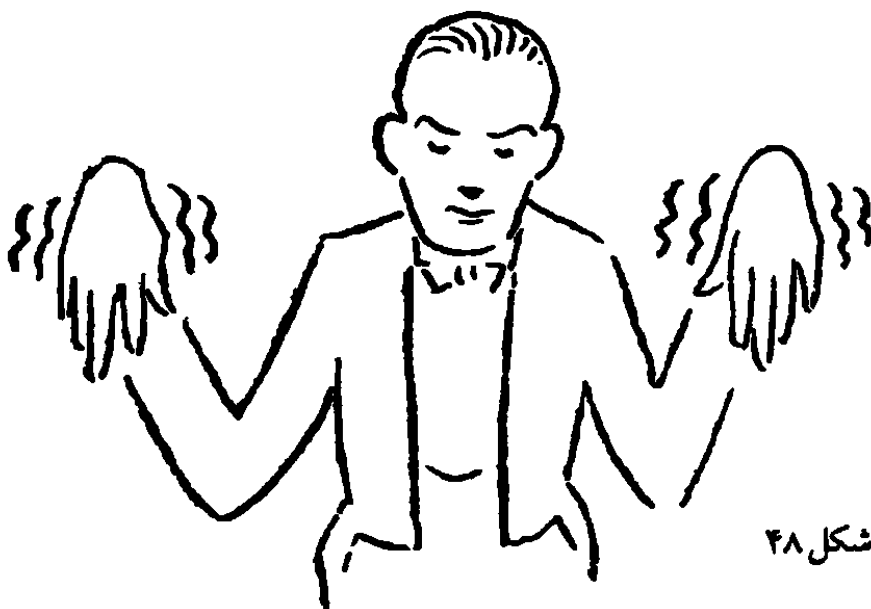
شکل ۴۷

سعی کنید همیشه این آزمون را پس از تست چسبیدن انگشتان نشانه به یکدیگر انجام دهید، زیرا زمانی که آنها لحظاتی قبل پدیده غیرمتعارفی را در نوک انگشتان خود دیده‌اند، حالا آمادگی زیادی برای پذیرش تلقین بعدی از خود نشان می‌دهند. به این دو تست مانند یک دوقلوی مهربان و وفادار نگاه کنید.

### ششمین آزمون گروهی - تست دستهای لرزان

حالا به سمت تماشاگران حاضر در سالن برگردید و خطاب به آنها بگویید: «اکنون اجازه بدهید تا آزمایشی را انجام دهیم که به انجام حرکات خود کار مربوط می‌شود.» در این موقع به سمت افراد داوطلب بپرخید و از آنها بخواهید که دستهای خود را به بالا بیاورند و مطابق (شکل ۴۸) آنها را از میچ به حالت آویزان درآورند و بعد به شدت دستهایشان را تکان بدهند. در حالی که آنها به انجام این حرکت تند مشغول هستند، شما به بیان تلقینات لفظی پردازید: «ادامه بدهید... دستهایتان را تکان بدهید... دستهایتان را هر قدر که می‌توانید، تندتر و تندتر تکان بدهید... بگذارید آنها هر قدر که می‌توانند به حرکت خود

ادامه دهند... دستهای شما تند و سریع به حرکت خود ادامه می‌دهند... دیگر نگران حرکت دستهایتان نباشید... آنها به طور خودکار به حرکت خود ادامه می‌دهند... شما دیگر نمی‌توانید از حرکت آنها جلوگیری کنید... دستهای شما به حرکت خودشان ادامه می‌دهند... شما نمی‌توانید از حرکت آنها جلوگیری کنید... دستهای شما از لرزیدن باز نخواهند ایستاد.»



شکل ۴۸

### آزمون لرزش پاها

به طرف یکی از افرادی بروید که دستهای او با شدت بیشتری در حال حرکت است. خیلی سریع و محکم زانوهای دوپای او را بگیرید و در جهت بالا به پایین حرکت دهید. پس از آنکه چند بار این حرکات را انجام دادید، سریعاً به او تلقین کنید: «پاهای شما هم دارند می‌لرزند... پاهایتان دارند می‌لرزند... دارند می‌لرزند... شما نمی‌توانید از حرکت غیرارادی پاهایتان جلوگیری کنید.» این تست را می‌توانید بر روی چند نفر دیگر از افراد داوطلب هم تکرار کنید.

پس از مدتی سرعت نمایش شما چنان زیاد می شود که برخی از افراد در حال لرزش غیرارادی ممکن است کاملاً خسته و فرسوده شده باشند. تماشاچیان ممکن است از فرط خنده روده بر شده باشند. به سرعت گذری تند بر افراد داوطلب که بر روی صندلیها مشغول لرزیدن هستند بکنید و هر یک از آنها را با یک بشکن به حالت عادی برگردانید و همگام با آن به آنها بگویید: «تمام شد، همه چیز تمام شد.»

در این موقع بهتر است شما از سرعت اجرای برنامه بکاهید، بنابراین به طرف تماشاچیان برگردید و خطاب به آنها بگویید: «شما به برنامه هایی که بر روی صحنه اجرا شدند توجه داشتید. مسلماً همه آنها برای شما جالب و خارق العاده بودند. ولی ممکن است شما از من بپرسید که فایده و بهره عملی آنها چیست؟ از تلقین در تمام مراحل زندگی بشر، از جمله برای اقدامات درمانی و تغییر در الگوهای رفتاری استفاده شده و می شود. یوروزها، لکنت زبان و ترک اعتیادها نمونه هایی از بیماریهایی هستند که می توانند از طریق تلقینات هیپنوتیزمی معالجه شوند. در اینجا به طور تجربی من به ایجاد حالت لکنت زبان می پردازم و بعد آن را درمان می کنم.

### تست لکنت زبان - تست قفل شدن دهان - فراموشی نام

چند سوژه بسیار خوب را که در تمام آزمونهای قبلی موفق بوده اند، همراه با یک سوژه جدید برای این آزمایش انتخاب کنید. اگر برایتان مقدور است، سعی کنید برای هر آزمون انفرادی یک فرد جدید را برگزینید. اگر شما بیشتر، از یک سوژه استفاده کنید، تماشاچیان خیال می کنند شما با او تبانی کرده اید و این فرد به عنوان «داوطلب!» خود را در بین گروه وارد کرده است. این کار که از نظر آنها تقلب تلقی می شود،





در این زمان سوژه شروع به صحبت می کند و بر روی تمام کلمات به شدت لکنت زبان را نشان می دهد. به او بگویید: «خیلی خوب، آزمایش تمام شد، شما دیگر نمی توانید به خوبی و بدون لکنت زبان صحبت کنید. شما الان به خوبی می توانید واژه می سی سی پی را تلفظ کنید.» در این موقع سوژه به درستی ادا می کند.

بعد ناگهان به او بگویید: «دهانتان را ببندید! دهانتان را محکم ببندید. دندانهایتان را خیلی محکم به یکدیگر فشار دهید!» اکنون چند پاس بر روی مفصل چانه او اجرا کنید و به او تلقین کنید: «فکهای شما کاملاً به یکدیگر چسبیده اند... شما دیگر نمی توانید آنها را از هم باز کنید... هر قدر کوشش کنید باز هم نمی توانید آنها را از هم جدا سازید... انجام این کار برای شما غیر ممکن است... دهان شما کاملاً سفت و محکم بسته شده است.»

سوژه کوششهای بی حاصلی را آغاز می کند، در این زمان شما ادامه دهید: «شما دیگر نمی توانید حتی یک کلمه حرف بزنید. حالا به سختی کوشش کنید که حرف بزنید... شما نمی توانید! شما نمی توانید حتی یک کلمه حرف بزنید! هر قدر که می خواهید کوشش کنید! در این لحظه دهان شما آزاد می شود... شما می توانید دهانتان را باز کنید، ولی نمی توانید حتی یک کلمه حرف بزنید.» و به این ترتیب ادامه دهید: «در واقع شما اسم خودتان را هم فراموش کرده اید... شما دیگر نمی توانید اسمتان را به خاطر بیاورید... شما کاملاً اسم خود را فراموش کرده اید... شما دیگر نمی توانید نام خودتان را بگویید.» انگشت نشانه دست راست خودتان را بر روی پیشانی سوژه قرار داده و فشار دهید و بگویید: «شما نمی توانید نام خود را به یاد بیاورید، ولی می توانید حرف بزنید. راستی اسم شما چیست؟ شدیداً کوشش کنید تا نامتان را به خاطر بیاورید. به سختی کوشش کنید. هر قدر می خواهید کوشش کنید. شما کاملاً نام

خود را فراموش کرده‌اید!»

در این هنگام سوژه مات و مبهوت به اطراف نگاه می‌کند و متوجه می‌شود که نامش را فراموش کرده است. دستان را از روی پیشانی سوژه بردارید و با لحن طنزآمیزی به او بگویید: «راستی نام شما چیست؟ خیلی خوب! اسم خودتان را نمی‌دانید. من حالا اسمتان را به شما یادآوری می‌کنم. اسم شما یک سر و دو گوش است! نام شما یک سر و دو گوش است! راستی نام شما چیست؟ آیا یک سر و دو گوش است؟ نامتان را به من بگویید! اسمتان را به من بگویید! آیا اسمتان یک سر و دو گوش است؟»

پس از مدتی بهت و گیجی، ناگهان سوژه در جواب شما خواهد گفت: «یک سر و دو گوش است!» بلافاصله با انگشتان یک بشکن در بغل گوش او بزنید و بگویید: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد... شما حالا می‌توانید نامتان را به خاطر بیاورید... راستی نام شما چیست؟» در این زمان سوژه نام حقیقی خود را بیان می‌کند. پس از تشکر، از او بخواهید که به روی صندلیش باز گردد.

در اینجا شما شاهد جریانی بودید که به آن «تکنیک گیج کردن» اطلاق می‌شود. به سرعت و پشت سرهم سیلی از تلقینات به سوی سوژه سرازیر می‌شود. بین جملات و آزمون‌ها فاصله‌ای وجود ندارد. شما به صورت آمرانه و بدون فاصله به بیان تلقینات می‌پردازید، بدون آنکه سوژه فرصتی برای تفکر و ارزشیابی مطالب ارائه شده داشته باشد.

**آب سنگین - لرزش دست در زمان آب ریختن - گیجی با لیوانی آب**

حالا زمان اجرای یک تست بسیار جذاب و دلنشین فرا رسیده است، بنابراین یک سوژه خوب دیگر را برای اجرای آن دعوت کنید. برای



شکل ۵۰

این آزمون سوژه‌ای را دعوت کنید که مطمئن هستید به‌خوبی جواب می‌دهد. سعی کنید از فردی دعوت کنید که قبلاً با او برنامه انفرادی نداشته‌اید. این آزمایش به صورتی است که اگر شما بخواهید، می‌توانید سوژه را عوض کنید. از او بخواهید که بر روی یک صندلی در مرکز صحنه بنشیند. به او تلقین کنید که هر سؤالی که از وی بشود، او به سرعت و خیلی محکم جواب خواهد داد. از ابتدای نشستن او بر روی صندلی و قبل از آغاز صحبت کردن، به صورت نافذ و مستمر به چشمان او نگاه کنید. از او بخواهید که وی نیز متقابلاً در چشمان شما خیره شود. در اوج این حالت به او بگویید که به طرف دیگر سالن برود و از روی میز کوچکی که در کنار صحنه قرار گرفته، یک لیوان و یک پارچ آبخوری بردارد (شکل ۵۰ را مشاهده کنید). در این موقع از او بخواهید که لیوان آب و پارچ آبخوری را دوباره به حالت اول بر روی میز قرار دهد، ولی دستهایش را همچنان بر روی لیوان و ظرف آب نگه‌دارد. در این لحظات در حالی که شما روبروی او ایستاده و چشم در چشمانش دوخته‌اید به او بگویید «لیوان و ظرف آب

بسیار سنگین شده‌اند. شما دیگر نمی‌توانید آنها را از روی میز بلند کنید. هر قدر می‌توانید برای بلند کردن آنها از روی میز کوشش کنید. می‌بینید این کار را نمی‌توانید انجام بدهید.» سوژه کوششهایی را برای بلند کردن لیوان و ظرف آبخوری از روی میز آغاز می‌کند، ولی موفق به بلند کردن آنها نمی‌شود.

در همان حالی که او به زور زدن مشغول است، به او بگویید: «خیلی خوب، حالا شما می‌توانید ظرف آب و لیوان را از روی میز بلند کنید و از ظرف آب به داخل لیوان آب بریزید.» سوژه مطابق گفته‌های شما عمل می‌کند. شما ادامه دهید: «بینید، دستهای شما شروع به لرزیدن کردند... دستهای شما دچار نوعی حالت عصبی شده‌اند... دستهای شما آنچنان می‌لرزند که آب به روی میز و زمین می‌ریزد... شما نمی‌توانید از لرزش دستهایتان جلوگیری کنید.» در این هنگام شما به کنار سوژه بروید و دستانتان را دچار انواع لرزشها و انقباضات نشان دهید. به شکلی به ادامه تلقین پردازید که احساس لرزش در صحبت‌های شما هم محسوس باشد. صدایتان را کمی بلندتر کنید. به زودی حرکات دست او مشابه لرزشهای دستان می‌شود و در جریان ریختن آب به داخل لیوان، مقدار زیادی آب به روی میز و زمین می‌ریزد. در این مرحله به صورتی به بیان این مطالب پردازید که گویی با دیگران صحبت می‌کنید، در حالی که با استفاده از تلقین غیرمستقیم، شیوه مؤثری را به کار گرفته‌اید: «نگاه کنید، چطور دستهای شما می‌لرزند! دارند تمام آبها را به روی میز و زمین می‌ریزند. کم کم مقداری از آب را هم به روی لباسها و پاهایتان می‌ریزند. راستی چرا دستهای شما این کارها را می‌کنند؟ چرا چنین عصبی شده‌اند.»

پس از آنکه سوژه آب را به روی میز، کف صحنه و لباسهایش ریخت، به این صورت او را آرام کنید: «خیلی خوب. شما دیگر راحت و

آرام شده‌اید. خیلی آرام و راحت شده‌اید. حالا خیلی آهسته و آرام ظرف آبخوری را بردارید و به کمک آن لیوانتان را از آب پر کنید. این کار حالا برایتان خیلی راحت شده است. لیوانتان را از آب پر کنید و همراه با آن، برگردید و بر روی صندلی تان بنشینید.»

حالا روبروی او اما کمی متمایل به سمت راست قرار بگیرید تا تماشاچیان بتوانند تمام جریان را به خوبی مشاهده کنند. از سوژه بخواهید که اندکی از آب بنوشد. سپس از او بپرسید که چه مزه‌ای داشت؟ پس از آن دقیقاً به چشمان او خیره شوید و در حالی که او هم در چشمان شما می‌نگرد، خیلی محکم و آمرانه به او تلقین کنید:

«این آب اصلاً خوشمزه نیست. مثل اینکه مدتی است که مانده و فاسد شده است. کاملاً فاسد و متعفن به نظر می‌رسد. یک لایه سبز رنگ بر روی آب تشکیل شده که نشانه فساد آن است. یک جرعه از این آب فاسد، متعفن و بدبو را داخل دهانتان کنید، می‌بینید کاملاً فاسد و آلوده شده است. اگر این جرعه آب آلوده را که وارد دهانتان کرده‌اید فرو دهید، حتماً بیمار می‌شوید. این آب آلوده را تف کنید.» در این موقع سوژه بینی خود را جمع کرده و به بالا می‌برد و با حرکات پانتومیم یا حرکات صامت نشان می‌دهد که بوی بد از این آب بدطعم احساس کرده و به تندی آن را به خارج تف می‌کند. این منظره برای تماشاچیان بسیار جالب بوده و کلی به آن می‌خندند.

بلافاصله کنترل نگاه او را در دست بگیرید و بگویید: «بوی بد و طعم بد از بین رفت. الان این آب طعمی شیرین و بسیار گوارا دارد. در واقع شما یک لیوان آب معمولی در دست نگرفته‌اید، بلکه این یک نوشیدنی بسیار خوشمزه و سکرآور است. اگر شما این نوشیدنی را امتحان کنید، خیلی از آن خوشتان خواهد آمد، ولی مواظب باشید. این نوشیدنی شدیداً سکرآور است! کمی از آن بنوشید، حتماً از آن خوشتان می‌آید.» در این

موقع سوژه کمی از آب لیوان را می‌نوشت. «یک ذره دیگر بنوشید، کمی دیگر بنوشید، حالتان را جا می‌آورد. راستی صورت شما دارد قرمز می‌شود. مثل اینکه این مایع کار خودش را کرده است! کاملاً شنگول و سر حال شده‌اید. یک کمی دیگر از آن بنوشید. آنقدر شاد و خوشحال شده‌اید که همه چیز برای شما خنده‌دار جلوه می‌کند. به هر جا که نگاه می‌کنید، شادی و خنده تمام وجودتان را پر می‌کند. به هر کجا که نگاه می‌کنید، برایت خنده‌دار است.» کمی صبر کنید تا سوژه بخندد. پس از آن ادامه دهید: «کاملاً شاد و شنگول شده‌اید. بر لبانتان لبخند نشسته است. مثل اینکه کاملاً گیج شده‌اید. من با شما شرط می‌بندم که حتی نمی‌توانید از روی صندلی بلند شوید. اگر این کار را بکنید، حتماً دچار سرگیجه شده و تلوتلو می‌خورید. کوشش کنید از روی صندلی بلند شوید.» در این لحظه سوژه سعی می‌کند از روی صندلی بلند شود، ولی از پشت محکم به روی میز می‌افتد. یکی دوبار دیگر سوژه کوشش می‌کند بلند شود، ولی نمی‌تواند این کار را انجام دهد. در این موقع به او بگویید: «حالا من کوشش می‌کنم شما را از روی صندلی بلند کنم، ولی شما کاملاً تعادلتان را از دست داده‌اید. من شما را سرپا نگاه می‌دارم، ولی شما نمی‌توانید راست و مستقیم باقی بمانید.» در این موقع سوژه مانند افراد گیج به اطراف تلوتلو می‌خورد. شما ادامه دهید: «می‌بینید، نمی‌توانید تعادل خودتان را به خوبی حفظ کنید. سعی کنید مثل من بر خط مستقیم حرکت کنید! به دنبال من بیایید. اگر تلوتلو هم بخورید اشکالی ندارد.»

سعی کنید خودتان هم به هنگام صحبت مثل افراد گیج حرف بزنید. خودتان هم به اطراف تلوتلو بخورید و اگر زیر شانه او را می‌گیرید، به جای آنکه مانند یک فرد سالم از او حمایت و نگهداری کنید، خودتان هم تلوتلو بخورید. به این ترتیب برای مدتی بر روی صحنه حرکت کنید. خیلی مهم است که هر تلقین را که می‌کنید، عین آن را با حرکات

اغراق آمیز برای سوژه مجسم کنید.

پس از آن به قسمت میانی صحنه بیاید و به یک نقطه خیالی در فضا اشاره کنید و به او بگویید: «نگاه کنید، آن نقطه نورانی را ببینید. آن را نگاه کنید!» پس از آن سوژه که به آن نقطه خیره شد ادامه دهید: «آن لکه نورانی دارد بزرگتر می شود. مثل اینکه دارد به ما نزدیکتر می شود!» در این موقع با ژست و حرکات دستانتان طوری نشان بدهید که گویی آن لکه نورانی از بالا به پایین از نزدیکی سر شما عبور کرده و در جلوی پاهای او سقوط می کند. ادامه بدهید: «زمین را نگاه کنید. این یک نقطه نورانی نبود، بلکه یک موش بود!» با نشان دادن نهایت تعجب و کمی وحشت به تلقینات ارائه شده شدت و رونق بیشتری بدهید: «موش را نگاه کنید. مثل اینکه می خواهد از پاهای شما بالا برود. آن را به پایین بیاندازید. نگذارید از پاهایتان بالا برود.» در این موقع کمی دولا شوید و در حالی که دست راستان را به پایین آورده و به تندی و به صورت زیگزاک حرکت می دهید، اینطور نشان بدهید که گویی می خواهید موش را از روی زمین بگیرید. گاهیگاهی دستتان را بر کف صحنه بزنید و بگویید: «این موش چقدر تند می دود، ولی من بالاخره آن را می گیرم.»

در این زمان سوژه به بالا می پرد و با دستهایش طوری به پایین شلوارش می کوبد که گویی می خواهد از دست این موش خیالی راحت شود. شما یک صندلی را به جلو بیاورید و از او بخواهید که بر روی این صندلی برود تا از دست موش مزاحم راحت شود. موقعی که این معرکه به اوج خودش می رسد، ناگهان دستانتان را به هم بکوبید و بگویید: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد.» از آنجا که سوژه در خلسه هیپنوتیزمی عمیقی قرار نگرفته، به سرعت به حالت عادی برمی گردد. پس از پایان این نمایش، سوژه بسیار گیج و بهت زده به نظر می آید. او سرش را تکان داده و با تعجب به شما نگاه می کند. شما از او تشکر کرده و وی را به روی



صندلی خودش بر گردانید.

شما در این برنامه پدیده‌های جالبی را مشاهده کرده‌اید که می‌توانید به آنها «هیپنوتیزم در شرایط بیداری» یا «توهم در شرایط بیداری» نام بدهید. در واقع بین شرایط ذهنی یک فرد در حالت بیداری و در حالت هیپنوتیزم تفاوت چندانی وجود ندارد، به جز آنکه در جلسه هیپنوتیزمی سوژه تلقین پذیرتر است. بنابراین در صورتی که سوژه در حالت بیداری به خوبی به تلقینات شما جواب می‌گوید، دیگر نیاز ندارید او را هیپنوتیزم کنید.

در این لحظه همه منتظر هستند تا چیزهایی را مشاهده کنند که در فرهنگ عامه، بیشتر به نام «هیپنوتیزم» معروف شده‌اند. بنابراین به سمت تماشاچیان برگردید و خطاب به آنها بگویید:

«شما تا به حال شاهد نمایشهایی بودید که ما به آنها «آثار تلقین‌پذیری ذهن در شرایط بیداری» نام نهاده‌ایم. حالا لطفاً بیاید تا پدیده‌های واقعی هیپنوتیزم را مشاهده کنیم. کدامیک از شما داوطلب می‌شوید تا اولین فردی باشید که هیپنوتیزم می‌شود؟»

### ایجاد جلسه هیپنوتیزمی

یکی از کسانی را که به خوبی به آزمایشهای تلقین‌پذیری جواب داده‌اند برای انجام این آزمایش انتخاب کنید. او را به قسمت جلوی صحنه بیاورید و از او بخواهید که بر روی یک صندلی راحت قرار بگیرد. در قسمت راست صندلی سوژه طوری قرار بگیرید که صورت شما به طرف حاضران در سالن باشد. قبل از آنکه او را هیپنوتیزم کنید، دو سؤال زیر را از او پرسید:

«آیا تا به حال هیپنوتیزم شده‌اید؟ آیا واقعاً مایل هستید هیپنوتیزم

شوید؟» پس از آنکه جواب سؤالات بالا را دریافت کردید، به او بگویید: «هیپنوتیزم پدیده‌ای طبیعی و خیلی شبیه به خواب معمولی است، ولی در عین حال تفاوت‌هایی هم با آن دارد. اگر من در موقع خواب به شما نزدیک بشوم و بخوام با شما صحبت کنم، به احتمال خیلی زیاد شما با نگرانی و اضطراب از خواب بیدار می‌شوید یا به اصطلاح از خواب می‌پرید. ولی اگر در شرایط خواب هیپنوتیزمی باشید، نه تنها با من به خوبی صحبت می‌کنید، بلکه همچنان حالت خواب هیپنوتیزمی خود را نیز حفظ می‌کنید. اگر بخوام به صورت دقیق‌تری وضعیت شما را به هنگام این نوع خواب ترسیم کنم، باید بگویم که حالت شما دقیقاً به وضع کسانی شباهت دارد که در خواب راه می‌روند. آیا کاملاً متوجه منظور من شدید؟»

در این موقع به طرف کسانی که بر روی صحنه قرار دارند برگردید و خطاب به آنها بگویید: «حالا من از همه شما خواهش می‌کنم به آنچه می‌گذرد دقیقاً دقت کنید. پس از مدتی همه ما در یک تمرین هیپنوتیزم گروهی شرکت می‌کنیم.» طرح این مطالب تا اندازه‌ای به مثابه تلقینات قبل از هیپنوتیزمی است، به این ترتیب آنها بهتر برای برنامه‌های هیپنوتیزم بعدی آماده می‌شوند.

اکنون به طرف سوژه‌ای که می‌خواهید هیپنوتیزم کنید برگردید و مطابق (شکل ۲۵) کمی به طرف او خم شوید و با روش پیش‌رونده او را هیپنوتیزم کنید. شرایط صحنه به شما کمک می‌کند تا جریان هیپنوتیزم کردن سوژه را از آنچه که قبلاً انجام دادید، خلاصه‌تر بکنید و خیلی سریع‌تر پیشرفت کنید. مثلاً بگویید: «لطفاً مستقیماً در چشمان من نگاه کنید. نهایت کوشش خودتان را بفرمایید تا این نگاه کردن به صورت مستمر و نافذ باقی بماند. در حالی که چشمان شما به من خیره شده است، به تدریج احساس می‌کنید که پلکهای شما خسته و خسته‌تر می‌شوند... کم کم احساس سوزش در چشمهای شما پدیدار می‌شود... پس از زمان

کوتاهی، در شما تمایل شدید برای بسته شدن چشمها پدیدار می‌شود... هنوز شما نمی‌توانید چشمانتان را ببندید، زیرا نگاه ثابت و مستمر شما به دیدگان من از این کار جلوگیری می‌کند. من الان شروع به شمردن از یک تا ده می‌کنم. با هر شماره که بیان می‌کنم، پلکهای شما خسته و خسته‌تر می‌شوند... وقتی که به عدد ده - یا حتی کمتر - برسم، پلکهای شما از فرط خستگی خود بنخود بسته می‌شوند و همچنان بسته باقی می‌مانند. لطفاً آماده باشید، یک... دو... پلکهای شما به تدریج خسته و خسته‌تر می‌شوند... سه... چهار... به زودی پلکها و چشمان شما آنچنان خسته می‌شوند که برای راحت شدن، ناچارید آنها را ببندید... چشمان خسته شما پس از بسته شدن چقدر احساس راحتی می‌کنند. پنج... شش... هفت... پلکهای شما آنچنان خسته شده‌اند که فقط به بسته شدن آنها فکر می‌کنید. پس از آنکه چشمهای شما بسته شدند، شما به آرامش و آسایش عمیق و گسترده‌تری دست پیدا می‌کنید... چشمانتان کاملاً خسته شده و به زودی پلکهایتان به یکدیگر می‌چسبند... چقدر بستن چشمها برای پلکهای سنگین و خسته شما لذت بخش خواهد بود... پس از مدت کوتاهی چشمان خسته شما بسته خواهند شد... نه... ده... حالا پلکهای شما کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند.» در این موقع شما به سمت جلو خم شوید و با چند پاس تماسی پلکهای خسته او را نوازش کنید. با برخی از پاسهای لمسی از داخل به خارج، ریشه بینی تا گیجگاهها را لمس نموده و تلقین کنید: «چشمان شما آنچنان به یکدیگر چسبیده‌اند که جدا کردن آنها از یکدیگر برایتان مقدور نخواهد بود... دقت کنید، چقدر محکم آنها به یکدیگر چسبیده‌اند!» در این زمان سوزۀ کوششهای بی‌حاصلی را برای باز کردن پلکهایش از یکدیگر آغاز می‌کند، ولی نمی‌تواند این کار را انجام دهد. پس از چند لحظه به او بگویید: «خیلی خوب، حالا موضوع چسبیدن چشمهایتان را فراموش کنید و به خواب راحتی وارد شوید... یک

خواب بسیار عمیق... عمیق عمیق... یک خواب بسیار عمیق.» پس از آن به قسمت پشت سر سوژه بروید و از آنجا چند ضربه به بالای پیشانی او وارد کنید و بعد از فرق سر تا حفره پشت جمجمه را که در بالای ستون مهره‌های گردنی قرار دارد، با پاسهای لمسی نوازش کنید (شکل ۵۱). آنگاه به این صورت به ارائه تلقینات لفظی پردازید: «شما عمیقاً به خواب می‌روید. شما به خواب عمیقی فرو می‌روید... بن خوابید! یک خواب شیرین و عمیق.»



شکل ۵۱

به نحوه تنفس سوژه دقت بفرمایید و همگام با عمیقتر شدن دأمنه تنفس او بگویید «لحظه به لحظه نفسهای شما عمیق و عمیقتر می‌شوند... عمیق و راحت... با هر دمی که هوا را به داخل ریه‌های شما می‌فرستد، خوابتان هم عمیق و عمیقتر می‌شود.» در همین حال دست چپتان را بر روی شانه چپ سوژه قرار داده و به جلو فشار دهید، به طوری که به نظر آید که ممکن است او از صندلی به روی زمین بیفتد. در همان حال با دست راست سر او را به سمت جلو و پایین و بر روی قفسه سینه‌اش منحرف سازید (شکل ۵۲). بعد به این صورت ادامه دهید: «شما از همه چیز فاصله می‌گیرید و دور می‌شوید... شما به خواب عمیق و شیرینی فرو می‌روید.» در این هنگام به سمت جلوی سوژه حرکت کرده و به او تلقین کنید که تمام عضلات بدنش لحظه به لحظه شل‌تر و ریلکس‌تر می‌شوند. برای کنترل استقرار حالت شلی گسترده، یکی از دستهای او را بلند کرده و بعد

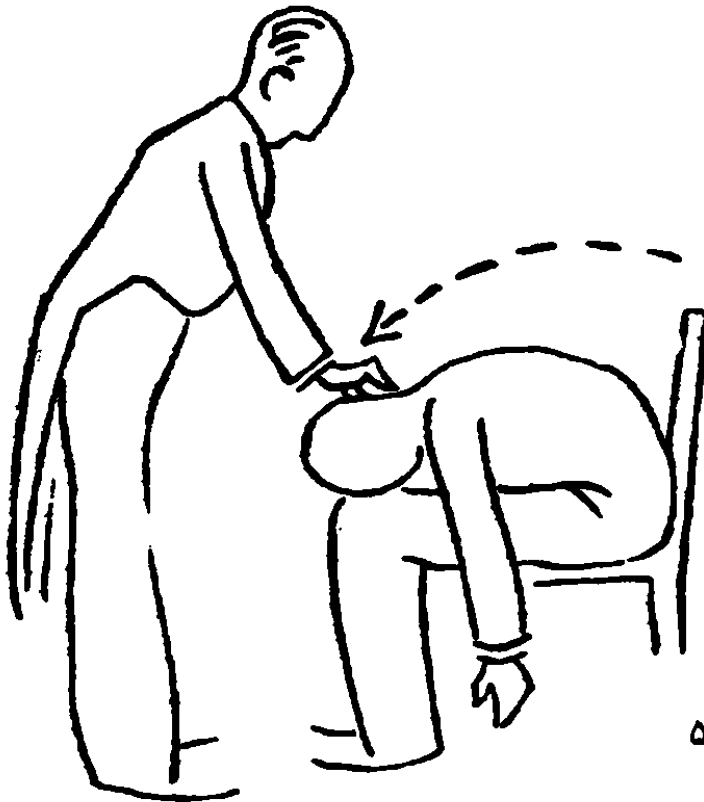


شکل ۵۲

رها کنید. این دست باید مانند یک تکه سنگ به پایین سقوط کند. پس از مدتی عین این تجربه را با دست دیگر او انجام دهید. پس از اطمینان از برقراری حالت ریلاکس، دستان را به پشت سر سوژه برده و به آرامی آن را بر روی پاهایش خم کنید (شکل ۵۳).

دوباره به نوبت دست راست و دست چپ او را بلند کرده و با تلقین شل و ریلاکس بودن، رها کنید تا مانند یک تکه گوشت شل به طرفین بدنش بیفتند. از نقطه نظر یک ناظر، این وضع بدانگونه مشاهده می‌شود که گویی دستهای او چون طناب به بدنش آویزان شده‌اند. این منظره شدیداً تماشاچیان را به اعجاب و تحسین وامی‌دارد، بنابراین خطاب به آنها بگویید: «شما شاهد یک ریلاکس شدن گسترده هستید. این یکی از ویژگیهای جالب و دل‌انگیز پدیده هیپنوتیزمی است - رسیدن به یک ریلاکس گسترده و عمیق. اگر من بخواهم، در زمان کوتاهی می‌توانم این شرایط ریلاکس بودن را به کاتالپسی تبدیل کنم.»

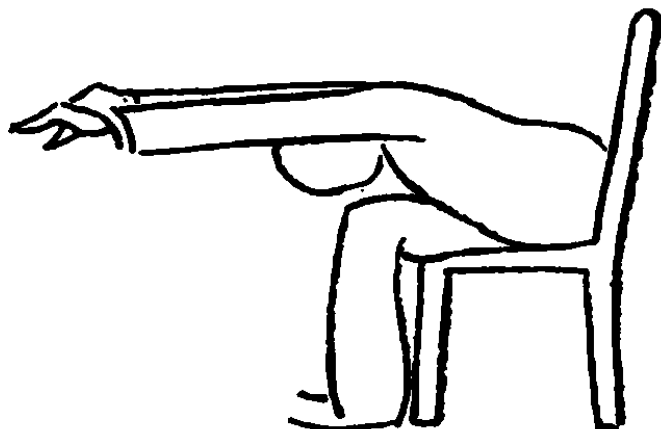
یکی از دستهای سوژه را به سمت جلو و به موازات بدنش قرار داده و



شکل ۵۳

در حالی که آن را به جلو می کشانید، به او بگویید: «تمام عضلات این دست و شانه سفت و سخت می شوند. سفت سفت! مانند یک میله آهنی... احساس می کنید که عضلات دست شما سفت و سخت شده اند... این دست سفت و سخت شده همینطوری در هوا باقی می ماند... دست شما آنچنان سفت و محکم در هوا باقی می ماند که حتی با فشار دست هم خم نمی شود... امتحان کنید! ببینید چطور دست شما سفت و سخت شده است.» در این زمان سوژه برای خم کردن دستهایش به کوششهایی دست می زند، ولی در این کار توفیقی پیدا نمی کند. پس از آن شما دست دیگر او را هم بلند کرده و مانند دست اولش به سمت جلو دراز کنید و بلند به او بگویید: «این دست هم به زودی سفت و سخت می شود.» در این لحظه هر دو دست سوژه به سمت جلو کشیده شده اند (شکل ۵۴). پس از مدت کوتاهی به تماشاچیان نگاه کنید و خطاب به آنها بگویید: «حالا توجه بفرمایید چگونه این حالت انجماد عضلانی یکباره و سریع به شل بودن

تبدیل می‌شود.»



شکل ۵۴

بار دیگر خطاب به سوژه بفرمایید: «حالا من از یک تا سه می‌شمارم، زمانی که به عدد سه رسیدم، فوراً و به طور ناگهانی دستهای شما شل شده و به طرفین بدنتان می‌افتند... همراه با این سقوط دستها، خودتان هم بلافاصله به یک خلسه خیلی عمیق وارد می‌شوید... پس حاضر باشید... زمانی که من به عدد سه رسیدم، دستهای شما فوراً شل شده و مانند دو قطعه نمد به طرفین بدنتان سقوط می‌کنند.» به آرامی شانه‌ها و بازوهای سوژه را لمس کرده و همگام با آن به او تلقین کنید که پس از بیان عدد سه، دستهای او فوراً شل شده و مثل دو دست بی‌جان به طرفین بدنش سقوط می‌کنند. بعد به آرامی بشمارید: «یک... دو... سه!» ناگهان دستهای سوژه شل شده و مانند دو قطعه گوشت به طرفین بدنش می‌افتند. بار دیگر دستهای سوژه را به بالا بیاورید و پس از تلقین شل بودن، آنها را رها کنید تا تماشاچیان متوجه استقرار و استمرار ریلاکس کامل در دستهای او بشوند. بعد به سمت تماشاچیان برگردید و خطاب به آنها بگویید: «سوژه می‌تواند برای ساعتها در این وضعیت باقی بماند، ولی متأسفانه وقت ما محدود است، به ناچار اجازه بدهید به حالت هیپنوتیزمی او پایان بدهیم. در بین عوام عقاید نادرستی درباره مقاومت سوژه برای بیدار شدن وجود دارد که زائیده مطالعه داستانها و مشاهده فیلمهای تخیلی

و غیر علمی هستند. اگر با سوژه به خوبی رفتار شود، بیدار شدن او به راحتی و بدون تأخیر یا اشکال صورت می گیرد. لطفاً توجه بفرمایید که سوژه چقدر راحت و آرام از خلسه هیپنوتیزمی خارج می شود.»

حالا خطاب به سوژه بگویید: «شما خواب عمیق و شیرینی را تجربه کردید که خاطرات خوب آن برای همیشه در ذهن شما خواهد ماند، ولی حالا زمان بیدار شدن است، بنابراین برای بیدار شدن آماده شوید. من الان از یک تا سه می شمارم، با هر عددی که بیان می کنم، شما به تدریج و به آهستگی به بیداری نزدیکتر می شوید. وقتی که به عدد پنج برسم، شما دیگر کاملاً بیدار و هشیار خواهید بود. آماده باشید، یک... دو... سه... چهار... پنج. شما بیدار شدید. حالا دستها و پاهایتان را بکشید تا سرحال و شاداب شوید و به حالت عادی خودتان برگردید.»

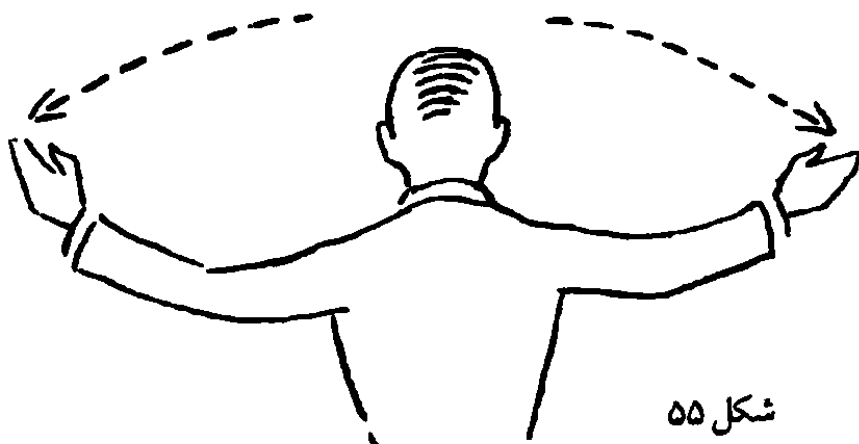
زمانی که بر روی صحنه هستید، سعی کنید هر قدر که می توانید سوژه ها را تندتر و سریعتر هیپنوتیزم کنید. روشهای کند و کلاسیک ایجاد خلسه هیپنوتیزمی به ندرت می توانند برای تماشاچیان جذاب و خاطره انگیز باشند. خوشبختانه شرایط صحنه به گونه ای است که به راحتی می توان ظرف چند لحظه اغلب سوژه ها را هیپنوتیزم کرد. برخی از سوژه ها بسیار سریع و برق آسا هیپنوتیزم می شوند، برای این منظور تنها کافی است فرمان «بخوابید!» را صادر کنید. اگر بخواهید با اطمینان بیشتری به هیپنوتیزم سریع برسید، می توانید آن را پس از کاتالپسی دستها انجام دهید.<sup>۱</sup> روشهای سریع ایجاد خلسه هیپنوتیزمی از چنان جذابیت و گیرایی شگفت آوری برخوردارند که شدیداً تماشاچیان را دچار حیرت و اعجاب می کنند.

۱. روشهای سریع هیپنوتیزم در کتاب «هیپنوتیزمهای سریع و هیپنوتیزم کودکان» به صورت مفصل و مصور آمده است. «مترجم».



## هفتمین آزمون گروهی - هینوتیزم گروهی

روبروی گروه داوطلبان قرار بگیرید و خطاب به آنها بگویید: «خیلی خوب، بیایید همه باهم به یک آزمون گروهی دیگر دست بزنیم. شما بیشتر از هر چیزی به این خاطر به روی صحنه آمده‌اید که هینوتیزم شوید. بنابراین اکنون این شانس یا موقعیت را دارید که به این حالت دل‌انگیز و رویایی دست پیدا کنید. برای رسیدن به این هدف نهایت توجه و تمرکز لازم است. من هم نهایت کوشش خودم را به کار می‌برم تا شما را در رسیدن به این هدف یاری کنم.»



شکل ۵۵

«خیلی خوب، حالا همه شما راحت بر روی صندلی‌هایتان بنشینید و پاهایتان را راحت بر روی زمین مستقر سازید و بگذارید دست‌هایتان بر روی زانوهایتان استراحت کنند. هر دست را طوری بر روی زانوی همان‌اش قرار دهید که نوک انگشتان آن آزاد بوده و به جایی تماس نداشته باشند. حالا از همه شما می‌خواهم که مستقیماً به من خیره شوید و هر زمان که من به شما گفتم یک دم عمیق، همه شما یک نفس عمیق بکشید و هوا را در داخل قفسه سینه خودتان حبس کنید و این حالت را حفظ کنید تا من دستور بازدم را صادر کنم.» در این لحظه ضمن بیان یک

دم عمیق دستها را به طرفین و پایین ببرید و همراه با بیان یک بازدم عمیق دستها را دوباره به بالا و طرفین حرکت دهید. این حرکات در (شکل ۵۵) نشان داده شده‌اند. ادامه دهید: «یک نفس عمیق... هوا را نگهدارید... به آرامی بازدم کنید... یکبار دیگر... یک نفس آهسته و عمیق... هوا را نگهدارید... یک بازدم.»

«شما با این تمرین خیلی ریلاکس و آرام می‌شوید. در حالی که شما در چشمان من خیره شده‌اید، به تدریج احساس آرامش در تمام قسمت‌های بدنتان منتشر و مستقر می‌شود، یک احساس دلنشین که با ادراک گرمی و حرارت همراه است. بتدریج چشمان شما خسته و خسته‌تر می‌شوند. آنها مایلند که بسته شوند. خیلی خوب، من حالا به آهستگی از یک تا ده می‌شمارم. با هر شماره که من اعلام می‌کنم، چشمان شما بیشتر و بیشتر بسته می‌شوند و زمانی که به عدد ده رسیدم - حتی قبل از آن - چشمان شما کاملاً خسته و بسته خواهند شد و آنقدر محکم به یکدیگر می‌چسبند که دیگر نور به داخل کره چشم شما وارد نمی‌شود. لطفاً حاضر باشید. یک... دو... سه... چهار... چشمان شما دارند خسته و خسته‌تر می‌شوند. پنج... شش... هفت... چشمان خسته شده شما دارند بسته می‌شوند و مایلند که استراحت کنند. هشت... نه... ده. چشمان شما کاملاً به یکدیگر چسبیده‌اند.»

به تمام افرادی که بر روی صحنه قرار گرفته‌اند نگاه کنید. تمام چشمها باید بسته باشند. اگر یکی دو نفر از آنها هنوز چشمانشان را نبسته‌اند، از آنها خواهش کنید که چشمانشان را ببندید و بعد ادامه دهید: «چقدر از اینکه چشمان خسته خود را بسته‌اید احساس آرامش و لذت می‌کنید. پلکهای شما آنچنان محکم به یکدیگر چسبیده‌اند که گویی کاملاً به همدیگر چسبیده‌اند. پلکهای شما به یکدیگر چسبیده‌اند و دیگر از هم باز نمی‌شوند. امتحان کنید، ببینید چطور محکم به هم چسبیده‌اند.»

البته در زمانی که شما با یک جمع کار می‌کنید، درصدد انجام چنین آزمون‌هایی نباشید، بلکه به سرعت به این ترتیب ادامه دهید: «حالا هر چیزی را که به چشم مربوط می‌شود فراموش کنید و به خواب عمیقی فرو بروید... به خواب شیرینی داخل شوید... یک خواب شیرین... یک خواب خیلی عمیق... یک خواب خیلی شیرین و عمیق.»

تا اینجا عده زیادی از سوژه‌ها خواب‌آلوده شده و با نفس‌های آرام و عمیقی که می‌کشند، قضاوت درباره عمق خواب آنها برای شما بسیار ساده و آسان خواهد بود. بنابراین زمان مناسبی است که به سرعت خودتان را به قسمت چپ نیمدایره صندلی‌های روی صحنه رسانده و چند پاس تماسی از ریشه بینی تا شقیقه‌های آنها بدهید و همراه با آن در گوش هر یک از آنها به آرامی زمزمه کنید: «خیلی عالی است، شما چقدر خوب و عالی تمرکز کرده‌اید. هیچ چیزی نمی‌تواند آرامش شما را به هم بزند. حالا می‌توانید به یک خواب خیلی عمیق‌تر فرو بروید.» در این موقع کمی سر آنها را به جلو فشار دهید تا افتادن سر آنها بر روی سینه‌شان که علامت ریلاکس شدن عضلات گردن است، بهتر مشهود باشد. این عمل را بر روی سایر افراد هم تکرار کنید تا تمام افراد به همین وضعیت برسند. کارهای فوق را با سرعت و ظرافت انجام داده و بعد به مرکز صحنه برگردید و خطاب به سوژه‌ها بگویید: «هیچ چیزی نمی‌تواند این آرامش عمیق شما را به هم بزند. همه شما به خواب شیرین و عمیق فرو رفته‌اید. به یک خواب خیلی عمیق و شیرین فرو روید. شما به راحتی و خیلی عمیق نفس می‌کشید و با هر نفس عمیقی که می‌کشید، به خواب عمیق‌تر و آرام‌تری فرو می‌روید. یک خواب خیلی شیرین و بسیار عمیق.»

حالا زمان مناسبی است که به دقت تمام کسانی را که بر روی صحنه قرار گرفته‌اند مشاهده و با یک روش سیاستمدارانه‌ای خود را از شر و زحمت سوژه‌های نامناسب که مایل نیستند بر روی صحنه باشند، راحت

کنید.

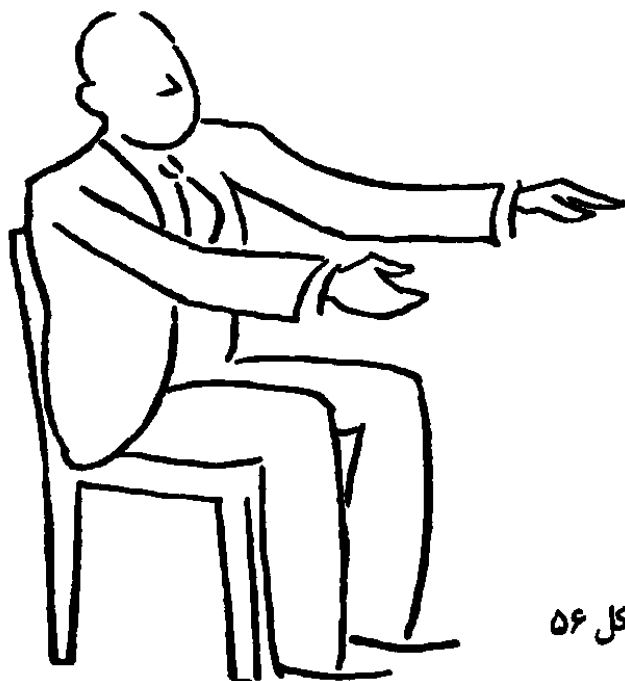
بنابراین اگر فرد یا افرادی بر روی صحنه هستند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند به خوبی به تلقینات شما جواب دهند، به آرامی به کنار آنها رفته و با ملایمت در گوش آنها بگویید: «خیلی متشکرم که داوطلبانه بر روی صحنه تشریف آوردید. آیا ممکن است که در این لحظه به آرامی صحنه را ترک کنید. خواهش می‌کنم آنچنان آرام و آهسته صحنه را ترک کنید که مزاحم و باعث سلب آرامش افرادی که بر روی صندلیها به حالت هیپنوز فرو رفته‌اند نشوید.» خیلی قاطع و دقیق رفتار کنید و تمام سوژه‌های نامناسب را از روی صحنه حذف کنید. در اینجا یک نکته روان‌شناسانه جالب وجود دارد. سوژه‌ها احساس می‌کنند که به علت قابلیت‌هایی که داشته‌اند، بر روی صحنه باقی مانده‌اند، در حالی که افراد ناتوان از صحنه خارج شده‌اند. از سوی دیگر برای ادامه برنامه این کار خیلی لازم و مفید است که افراد غیرحساس به هیپنوتیزم بر روی صحنه نباشند تا آرامش دیگران را به هم نزنند. و منظره افراد بیدار هم در بین گروه به خواب رفته جالب نیست. پس از این تصفیه و پاکسازی، زمان آن است که با فراغت خاطر بیشتر و با اعتماد به نفس بیشتر به ادامه برنامه پردازید.

### پرواز دست گروهی

«حالا پس از چند لحظه احساس می‌کنید که نوعی احساس غلغلک در نوک انگشتان شما ظاهر می‌شود. این احساس بسیار دل‌انگیز بوده و شما متوجه می‌شوید که به طرف بازوهای شما حرکت می‌کند. این وضع باعث می‌شود تا نوعی احساس بی‌قراری در دستهای شما پدیدار شود. دستهای شما شروع به پرواز می‌کنند. دستهای شما دارند به

طرف بالا می‌آیند. آنها شروع به جدا شدن از پاهای شما کرده‌اند. آنها شروع به پرواز کرده‌اند! تمام دستها دارند به طرف بالا حرکت می‌کنند، دستها در سطح شانه‌ها به طرف جلو کشیده شده‌اند. همه دستها به طرف جلو در امتداد سطح شانه‌ها قرار گرفته‌اند.»

به وضع گروه داوطلب دقت کنید. تمام دستها از روی پاها جدا شده و به طرف بالا و جلو حرکت کرده‌اند. برخی از سوژه‌ها زودتر از دیگران به تلقینات جواب داده‌اند، ولی از آنجا که شما مایلید برنامه خوبی داشته باشید، زیاد برای آنها معطل نشوید و آنقدر صبر کنید که حدود دو ثلث از آنها در وضعیتی شبیه (شکل ۵۶) قرار بگیرند.



شکل ۵۶

به پنج سوژه‌ای توجه بفرمایید که زودتر دستهای آنها پرواز کرده است. به آرامی به نزدیک آنها بروید و در حالی که سر آنها را لمس می‌کنید، به آنها بگویید: «از روی صندلی‌تان بلند شوید و در صحنه راه بروید.» برای سرعت بخشیدن به جریان، دست یکی از آنها را بگیرید و در بلند شدن از روی صندلی به او کمک کنید. پس از آنکه یکی را راه

انداختید، به نفر بعدی در بلند شدن و راه افتادن کمک کنید و این برنامه را ادامه دهید. منظره حرکت آهسته این افراد بر روی صحنه بسیار اعجاب برانگیز است و خاطره کارهای ساحران قبایل آفریقایی را در ذهنها زنده می کند که خارق العاده و هیجان برانگیز هستند.

سوژه ها را دقیقاً زیر نظر داشته باشید تا هیچ یک بیش از حد به لبه صحنه نزدیک نشوند. پس از آن به ترتیب به نزدیک هر یک از آنها بروید و به هر کدام جداگانه فرمان بدهید: «بایستید! تمام عضلات بدن شما منجمد می شوند و شما در این وضعیت مانند یک مجسمه باقی می مانید. شما دیگر نمی توانید کوچکترین حرکتی انجام دهید. در این شرایط سوژه مانند مجسمه ای ثابت و بی حرکت در وضعیتی قرار می گیرد که لحظاتی قبل شما به او فرمان ایست داده اید.

حال به طرف بقیه افرادی برگردید که در صحنه بر روی صندلیها نشسته اند. به سرعت سر آنها را با دست لمس کنید و به آنها بگویید: «شما از تمام تلقینهای ما تبعیت می کنید.» این تماس با سر باعث می شود تا حواس آنها بیشتر جمع شده و به حرفهای شما بیشتر توجه کنند. «دو نکته است که من مایلم شما به آنها دقیقاً توجه داشته باشید. من می خواهم از یک تا پنج بشمارم. زمانی که من به عدد پنج برسم، شما کاملاً بیدار شده و شاداب خواهید بود، ولی نمی توانید دستهایتان را به پایین بیاورید، مهم نیست که چقدر در این راستا کوشش کنید. شما فقط زمانی می توانید دستهایتان را به پایین بیاورید که من با انگشتانم یک بشکن بغل گوش شما بزنم... تنها در این صورت است که دستهای شما می توانند به طرف پایین بیایند. کاملاً به یاد داشته باشید که من می خواهم از یک تا پنج بشمارم... زمانی که به عدد پنج برسم، شما کاملاً بیدار و هشیار خواهید بود، ولی نمی توانید دستهایتان را تا زمانی که من در بغل گوش شما با انگشتانم یک بشکن نزده ام به پایین بیاورید. از سوی دیگر، از این به بعد

هر موقع که من دستم را به پیشانی شما بگذارم، شما فوراً به خواب عمیقی فرو می‌روید، مهم نیست که شما در چه حالتی هستید یا چه کاری را دارید انجام می‌دهید. لطفاً حالا آماده باشید، دستهای منجمد شده شما به طرف جلو کشیده شده‌اند و من مشغول شمردن هستم. یک... دو... سه... چهار... پنج!»

در این لحظه سوژه‌ها بیدار شده‌اند ولی در درجات مختلفی از گیجی هستند، ولی از همه جالب‌تر این است که آنها احساس می‌کنند که نمی‌توانند دستهای خود را به پایین بیاورند. پنج نفری هم که در حالت ایستاده قرار داشتند، بیدار می‌شوند، ولی همچنان دستهای آنها دچار انجماد عضلانی است. در این لحظه یکی از بهترین برنامه‌های شما شروع می‌شود: بر روی یک سوژه سومنامبولیست، یکی از جالب‌ترین برنامه‌های خود را به اجرا درآورید و هیجانی را به اوج برسانید. اگر سوژه‌ای خیلی بهتر به این تلقین بعد از هیپنوتیزمی جواب می‌دهد، یک سوژه مناسب است... بنابراین او را برای برنامه‌های بعدی نشانه کنید.

پس از آنکه آزمون «انجماد دستها» به اندازه کافی بر رونق مجلس افزود، به سرعت به کنار سوژه‌هایی که هنوز دستهای آنها در شرایط انجماد عضلانی باقی مانده بروید و با زدن یک بشکن در کنار گوش آنها، دستهای آنها را آزاد کنید. بعد از سوژه‌هایی که ایستاده‌اند بخواهید که به صندلی‌هایشان برگردند و شما هم برای قسمت بعدی برنامه آماده شوید.

## آزمایش ترک سیگار

در این موقع به جلوی صحنه بروید و خطاب به حاضران در سالن بگویید: «برنامه‌هایی که بر روی صحنه اجرا شدند، ممکن است به نظر

شما جالب و حیرت‌انگیز برسند، ولی مسلماً کاربردهای بالینی و درمانی هیپنوتیزم در کلینیک از اینها خیلی بهتر و دل‌انگیزتر است. برای مثال هیپنوتیزم به راحتی می‌تواند مبتلایان به سیگار و نوشابه‌های الکلی را از این عادات ویرانگر و بیماری‌زا نجات بدهد. اجازه بدهید در اینجا نحوه ترک سیگار را برای شما عزیزان به معرض نمایش بگذارم. لطفاً آنهایی که در این جمع سیگار می‌کشند، از روی صندلی بلند شوند.»

در این لحظه از بین کسانی که دست خود را به بالا آورده‌اند، چند نفری را که ضمناً در آزمونهای قبلی نشان داده‌اند که هیپنوتیزم‌پذیرتر هستند، انتخاب کنید و آنها را بر روی چند صندلی در قسمت جلوی صحنه بنشانید. به ترتیب از آنها بپرسید: چه مدت است که سیگار می‌کشند؟ روزی چند عدد سیگار می‌کشند؟ آیا مایلند که خود را از دام اعتیاد برهانند یا نه؟ پس از آن سیگاری روشن کنید و از آنها بخواهید پکی به آن زده و به شما بگویند مزه سیگار و احساس آنها چیست؟ مسلماً آنها خواهند گفت: «عالی است!» یا از روی رضایت لبخندی خواهند زد. در این زمان از یکی از آنها بخواهید که به چشمان شما خیره شود و احساس کند که بدنش آنچنان شل و سبک شده که مانند قطعه‌ای ابر بر آسمان به حرکت درآمده است. به او تلقین کنید که پس از چند لحظه به یک خواب هیپنوتیزمی عمیق فرو می‌رود... در این هنگام با انگشتان دستتان مستقیماً به پیشانی او اشاره کنید و آنها را برای چند ثانیه بر روی پیشانی او متمرکز سازید. به سرعت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی که قبلاً به او ارائه داده‌اید مؤثر واقع می‌شود و او فوراً به خواب عمیقی فرو می‌رود.

به تلقین ادامه دهید: «حالا ما می‌خواهیم به اعتیادی فایق آییم که مدتهاست شما به آن دچار هستید. عادت زیانباری که شما و خانواده شما را در معرض انواع بیماریهای خطرناک قرار داده است. نوبت بعد زمانی که سیگار می‌کشید، احساس می‌کنید که دهانتان به شدت گس و



خشک شده و از بو و طعم ناراحت کننده‌ای رنج می‌برید. در موقع کشیدن سیگار احساس می‌کنید که گویی علفهای هرزه و بدبویی را به جای توتون سیگار می‌کشید. هر پکی که می‌زنید، این احساس تلخی و گسی بیشتر و بیشتر می‌شود... به زودی این طعم و بوی بد شما را دچار تهوع و سرفه خواهد کرد... هر پکی که به سیگار بزنید، این احساس تهوع و سرفه بیشتر و بیشتر می‌شود... شما نه تنها از سیگار، بلکه از بو و دود سیگار هم متنفر می‌شوید و با احساس دود سیگار، دچار سرفه و تنگی نفس می‌شوید.»

پس از آنکه تلقینات فوق را به سوژه ارائه دادید، سیگار روشنی را مستقیماً در زیر بینی سوژه قرار دهید و به ادامه تلقین بپردازید: «شما حتی از دود سیگار هم متنفر می‌شوید... شما مایلید که از شر اعتیاد به سیگار هم راحت شوید... شما آنقدر از سیگار متنفر شده‌اید که پس از احساس بوی بد آن، سرتان را به سمت دیگر می‌چرخانید.» پس از برخورد دود و بوی سیگار با بینی سوژه، او به علامت تنفر، بینی خود را جمع کرده و به بالا می‌آورد و همراه با آن، با سرفه و تنگی نفس عکس العمل نشان داده و سر خود را به سمت دیگر می‌چرخاند و این اوج باشکوه نمایش آموزشی شما به حساب می‌آید. به این ترتیب ادامه دهید: «حالا من از یک تا سه می‌شمارم. همین که به عدد سه برسم، چشمانتان را باز می‌کنید، ولی احساس تنفر شما نسبت به دود و طعم سیگار باقی می‌ماند. هر زمان که سیگاری به دست شما بدهند، پس از پک زدن - حتی قبل از آنکه به آن پکی بزنید - آنچنان تنفری به تو دست می‌دهد که فوراً آن را به گوشه‌ای پرتاب می‌کنید. یک... دو... سه... چشمانتان را باز کنید. بیاید این سیگار را بگیرید.»

اگر مطالب بالا را دقیقاً مطالعه کرده باشید، متوجه شده‌اید که شما مستقیماً سوژه را از خواب بیدار نکرده‌اید، بلکه تنها به او تلقین کرده‌اید

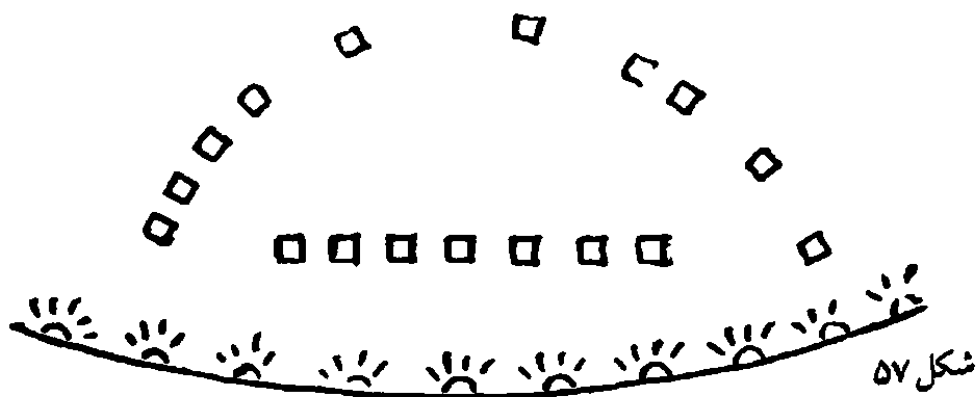
که چشمانش را باز کند. در بسیاری از موارد، این آزمون براساس تلقینات بعد از هیپنوتیزمی مؤثر واقع می‌شود، ولی از آنجا که در نمایشهای آموزشی، شما به ضریب اطمینان بیشتری نیاز دارید، بهتر است به شکل فوق سوژه را در وضعیت نیمه بیدار قرار دهید. بنابراین به این صورت به تلقینات خود ادامه دهید:

«بیایید این سیگار را بگیرید.» سیگار را در بین انگشتان سوژه ثابت کنید و ادامه دهید: «حالا یک پک محکم به سیگار بزنید. ببینید، چقدر از سیگار متنفر شده‌اید. شما آنچنان از سیگار و دود آن متنفر شده‌اید که بلافاصله سیگار را به گوشه‌ای پرتاب می‌کنید.» در این موقع سوژه پکی به سیگار می‌زند و آنچنان دچار ناراحتی، سرفه، تنگی نفس و احساس تلخی دهان می‌شود که فوراً سیگار را به گوشه‌ای پرتاب می‌کند. شما به طرف مدعوین برگردید و خطاب به آنها بگویید: «شما ملاحظه فرمودید که از طریق هیپنوتیزم چگونه به سرعت می‌توان عادات و الگوهای رفتاری ناپسند را از سوژه دور کرد. این آقا برای سالیان دراز با میل و اشتیاق فراوان سیگار می‌کشید ولی در کمتر از دو دقیقه حالتی در او به وجود آمد که تصمیم گرفت دیگر سیگار را به کنار بگذارد. حالا اجازه بدهید این تست را با نوعی دیگر از سیگار تکرار کنیم. لطفاً یکی از شما یک عدد سیگار به من بدهد.»

سیگاری را که از یکی از حضار گرفته‌اید در میان لبان سوژه قرار داده و بعد سیگار را برای او روشن کنید و بگویید: «شما احساس می‌کنید که این سیگار حتی ده برابر بدطعم‌تر و ناراحت‌کننده‌تر از سیگار قبلی است. کشیدن سیگار برای شما ناراحت‌کننده و بیماری‌زا است. شما از هر نوعی از دخانیات شدیداً متنفر شده‌اید.» در این موقع سوژه دچار سرفه، تنگی نفس و ناراحتیهای دیگر شده و حرکات او برای تماشاچیان بسیار جالب و جذاب خواهد بود.

اگر شما بخواهید در شرایط آموزشی سرعت ایجاد در تغییر الگوهای رفتاری و عادات را به نمایش بگذارید، می‌توانید به این صورت اقدام کنید: «حالا من می‌خواهم بار دیگر طعم و لذت کشیدن سیگار را برای تو زنده کنم. لطفاً به چشمان من نگاه کنید... الان به سرعت چشمان شما بسته می‌شوند.» از آنجا که سوژه از قبل در یک شرایط نیمه خلسه بوده، به سرعت به تلقین شما جواب می‌دهد و به خواب فرو می‌رود. در این موقع شما به تلقینات ادامه بدهید:

«از یک تا پنج می‌شمارم زمانی که به عدد پنج برسم، شما از خواب بیدار شده و کاملاً سرحال خواهید بود. بعد از بیداری همان احساس گذشته را نسبت به دود و بوی سیگار خواهید داشت. من حالا از یک تا پنج می‌شمارم. پس از آنکه به عدد پنج رسیدم، شما از خواب بیدار می‌شوید و مانند گذشته از دود و بوی سیگار خوشتان خواهد آمد. یک... دو... سه... چهار... پنج.» سوژه از خواب بیدار می‌شود. در این موقع شما (برای رفع خستگی!) سیگاری به او تعارف کنید، ملاحظه می‌کنید که او با میل و اشتیاق فراوان می‌کشد.



از آنجا که این فرد استعداد عالی خود را در نمایش پدیده‌های هیپنوتیزمی به خوبی نشان داده است، او را به حال خود بگذارید تا در آزمونهای بعدی از وجودش استفاده کنید. پس از آن به طرف شش یا

هفت نفر از سوژه‌های جدید روی آورید. در این زمان شما باید سوژه‌هایی را انتخاب کنید که در آزمایش انجماد دستها، استعداد عالی خود را در جوابگویی به تلقینات بعد از هیپنوتیزمی نشان داده‌اند. از آنها بخواهید که صندلیهای خود را به جلو بیاورند و مانند (شکل ۵۷) در یک خط مستقیم در جلوی نیمدایره قبلی قرار بگیرند.

### هیپنوتیزم کردن از میان تماشاچیان

به صورت سخنرانی به حاضران در جلسه بگویید: «در اینجا من قصد دارم به نمایش نوع خاصی از هیپنوتیزم کردن پردازم که خیلی بندرت مورد مشابهی از آن را شنیده و یا دیده‌اید. من قصد دارم یک هیپنوتیزم گروهی انجام دهم و این کار را با تأثیرگذاری بر تماشاچیان حاضر در سالن انجام دهم.» سپس خطاب به گروهی که بر روی صحنه مستقر هستند بگویید: «من حالا به میان تماشاچیان حاضر در سالن می‌روم و از آنجا که از طریق تمرکز بر روی شما، همه شما را هیپنوتیزم می‌کنم. بنابراین از همه شما خواهش می‌کنم که با تمام قدرت خودتان بر روی من تمرکز کنید.»

بار دیگر خطاب به تماشاچیان بفرمایید: «حالا من از همه شما آقایان و خانمهایی که در این سالن حضور دارید خواهش می‌کنم مرا در انجام این کار بسیار مشکل کمک کنید. اگر شما هم همگی این موضوع را در خاطر داشته و بر روی آن تمرکز کنید، این کار مشکل - یعنی هیپنوتیزم شدن افرادی که بر روی صحنه قرار گرفته‌اند - با سهولت بیشتری جامعه عمل می‌پوشد.»

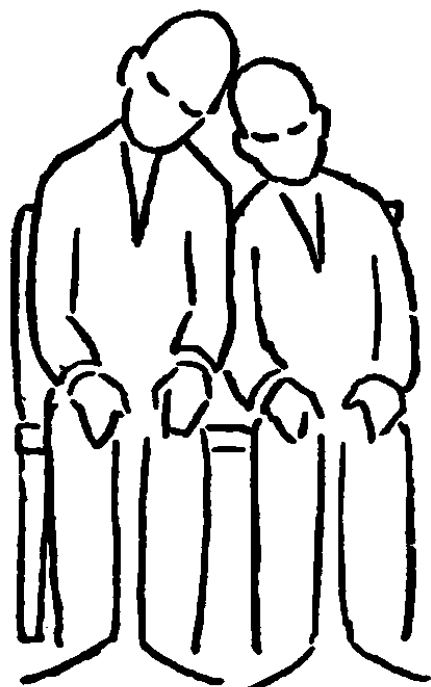
بعد پیش از آنکه صحنه را ترک کنید، به طرف گروه داوطلبان مستقر در صحنه برگردید و خطاب به آنها بگویید: «حالا من به میان

تماشاچیان می‌روم تا بر روی این مضمون به تمرکز بپردازم. خواهش می‌کنم کسانی هم که در ردیف صندلیهای نیمدایره در قسمت عقب صحنه مستقر هستند، برای هیپنوتیزم کردن کسانی که بر روی صندلیهای جلوی صحنه نشسته‌اند، با من همکاری کنند. بنابراین بیاید تا همه خود را برای یک تمرکز دسته‌جمعی عمیق آماده کنیم. من از همه افرادی که در این سالن تشریف دارند خواهش می‌کنم که به پشت صندلی خود تکیه داده و عمیقاً خود را رها کنند تا بتوانیم از طریق تماشاچیان، افراد مستقر بر روی صندلیهای جلوی صحنه را هیپنوتیزم کنیم.»

حتی پیش از اینکه شما به انجام این آزمایش شگرف اقدام کنید، تمام مقدمات به خوبی آماده شده است. در این لحظه بر روی هشت صندلی که در جلوی صحنه چیده شده‌اند. بهترین سوژه‌های شما نشسته‌اند، بنابراین همه چیز مهیا است تا آنان به خواب هیپنوتیزمی فرو بروند. بقیه افرادی هم که بر روی صحنه مستقر شده‌اند، افرادی به شدت تلقین‌پذیر هستند که وجود آنها هم به نوبه خود در این زمینه به شما کمک می‌کند. این امکان هم برای شما وجود دارد که حتی در لحظات آخر جای عده‌ای از افرادی را که بر روی صندلیهای نیمدایره ردیف عقب صحنه نشسته‌اند، با کسانی که در قسمت جلو هستند عوض کنید. پس از آن به آرامی و باوقار صحنه را ترک کرده و به میان تماشاچیان بروید و از کسانی که بر روی صندلیهای جلوی صحنه نشسته‌اند، خواهش کنید که مستقیماً به شما که در میان تماشاچیان نشسته‌اید نگاه کنند.

اکنون با استفاده از بلندگو به بیان تلقین بپردازید: «در حالی که شما بر روی من تمرکز کرده‌اید و از دور به چشمان من خیره شده‌اید، احساس می‌کنید که به تدریج خواب‌آلود و خواب‌آلودتر می‌شوید و به تدریج خلسه هیپنوتیزمی بر وجود شما چیره می‌شود. هر لحظه‌ای که می‌گذرد، پلکهای شما سنگین و سنگین‌تر و چشمان شما خسته و

خسته‌تر می‌شوند. شما احساس می‌کنید نیاز دارید که چشمان خسته خود را ببندید و به خواب آرامی فرو روید. در یک موقع مناسب نوک انگشت اشاره دست راستان را به طرف افرادی که بر روی صندلیهای جلوی صحنه مستقر شده‌اند ببرید و از دور با حرکات افقی طوری به آنها اشاره کنید که همه آنها خود را طرف خطاب ببینند.» با توجه به مضمون تلقینات قبل از هیپنوتیزمی که شما پیش از این در اختیار آنها گذاشته دید، همه آنها به سرعت چشمان خود را می‌بندند و به خواب عمیقی فرو می‌روند.



شکل ۵۸

نه تنها حاضران در سالن، بلکه خود شما هم ممکن است از سرعت به خواب هیپنوتیزمی رفتن آنها دچار تعجب شوید.<sup>۱</sup> بنابراین ادامه دهید: «شما به خواب می‌روید . . . یک خواب عمیق . . . یک خواب شیرین و . . .» همانطور که به بیان «فرمول خواب» مشغول هستید، از جایتان بلند شوید

۱. در کتاب «روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم» تألیف هاری آرونز، از انتشارات جمال‌الحق، درباره نحوه عملکرد این روشها که برخی آنها را «از طریق تله پاتی» یا «بدون کمک حواس پنجگانه» می‌نامند، به صورت مصور و مفصل بحث شده است. «مترجم».

و به طرف صحنه بروید. بر روی صحنه از سوژه سمت راستی شروع کنید و پیشانی او را بفشارید تا خلسه‌اش عمیقتر شود. در ضمن با کج کردن سرش به طرفین و جلو، ریلاکس شدن عضلات گردن او را به معرض نمایش درآورید و ادامه دهید: «هیچ چیزی نمی‌تواند آرامش شما را به هم بزند. شما در یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق قرار می‌گیرید... یک خواب خیلی عمیق... یک خواب خیلی شیرین...»

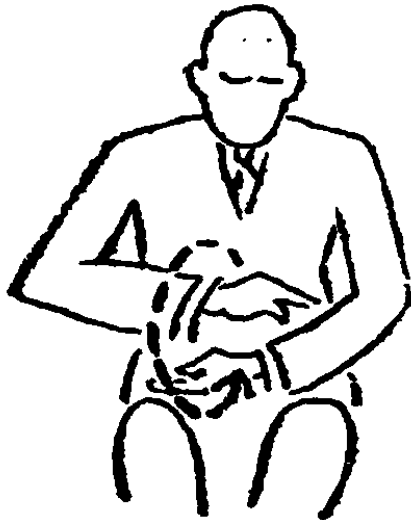
پس از آن به طرف سوژه بعدی بروید که در پهلوی او به خواب رفته و عین این برنامه را در مورد او هم تکرار کنید و این تشریفات را در مورد دیگران هم تکرار و تکرار کنید. کاری را که گیرایی و جذابیت زیادی برای تماشاچیان دارد، این است که سرهای سوژه‌ها را دو به دو به طرف یکدیگر خم کنید تا سر هر یک توسط نفر بعدی و بالعکس حمایت شود. این منظره برای تماشاچیان بسیار عجیب و غریب جلوه می‌کند (شکل ۵۸).

### آزمون چرخیدن دستها به دور یکدیگر

زمانی که تمام سوژه‌های نشسته بر صندلیهای ردیف جلو به خواب رفتند، به سوژه‌های ردیف عقب توجه بفرمایید. اگر مشاهده کردید که آنها هم به خواب فرو رفته‌اند، به نزدشان بروید و ضمن تلقین برای فرو رفتن به یک خواب عمیق و شیرین، سر و تنه آنها را به سمت جلو خم کنید تا به صورت دولا و کاملاً خمیده قرار بگیرند. شما قبلاً این کار را تجربه کرده‌اید.

بعد به طرف سوژه‌هایی بروید که در صندلیهای قسمت جلو مستقر شده‌اند و به خواب آرام و شیرینی فرو رفته‌اند. به نزدیک فردی که در قسمت جلو و کنار قرار گرفته بروید و دستهای او را بلند کرده و به

صورت موازی قرار بدهید و آنها را به سرعت در گرد یکدیگر به حرکت درآورید و بگویید: «دستهای شما در گرد یکدیگر شروع به چرخیدن می کنند... آنها از حرکت باز نخواهند ایستاد... هر قدر شما بیشتر برای ایستادن آنها کوشش کنید، آنها بیشتر به دور یکدیگر حرکت می کنند. سعی کنید حرکت پدید آمده را متوقف کنید، مشاهده می کنید که انجام این کار ممکن نیست. آنها باز هم تندتر به دور یکدیگر می چرخند.» این عمل را بر روی دستهای سایر افرادی که بر روی صندلیهای ردیف جلو نشسته اند تکرار و اعمال کنید، تا زمانی این حرکت گردشی دستها در گرد یکدیگر در همه آنها شکل بگیرد (شکل ۵۹).



شکل ۵۹

پس از آن به اعضای گروه بگویید: «دستهای شما سریعاً بر گرد هم می چرخند. شما نمی توانید از گردش آنها جلوگیری کنید. من حالا از یک تا سه می شمارم. به محض اینکه به عدد سه برسم، دستهای شما فوراً از حرکت باز می ایستند و مانند مجسمه در هوا بی حرکت باقی می مانند، در این شرایط شما دیگر نمی توانید آنها را حرکت بدهید، تا زمانی که من دستور بدهم. حالا من تا سه می شمارم. به محض آنکه به عدد سه برسم، فوراً دستهای شما بی حرکت در هوا باقی می مانند «یک... دو... سه!»

به این ترتیب به صورت ناگهانی دستهای سوژه ها به حالت انجماد



عضلاتی درمی‌آیند و بی‌حرکت می‌شوند. بعد به تلقینات خود به این صورت ادامه بدهید: «زمانی که من بگویم به گرد یکدیگر بچرخید، ناگهان دوباره دستهای شما بر گرد یکدیگر شروع به چرخش می‌کنند.» در این موقع ناگهان به صدای بلند اعلام کنید: «به گرد یکدیگر بچرخید!» بلافاصله دستها به حرکت درآمده و به دور یکدیگر شروع به حرکت می‌کنند، برای سرعت بخشیدن به این حرکات تند و جنون‌آسا به ارائه تلقینات مناسب پردازید: «تندتر و بازهم تندتر به گرد یکدیگر می‌چرخند... دستهای شما تند و تندتر حرکت می‌کنند!»

پس از آنکه مدتی از چرخش دستها به دور یکدیگر گذشت، آرام به کنار یکی از سوژه‌ها بروید و چند پاس تماسی در جلوی صورت او اعمال کنید و آهسته در بغل گوش او بگویید: «همه چیز تمام شد. شما به خواب عمیق‌تری فرو می‌روید. حالا دستهای شما شل می‌شوند و از حرکت باز می‌مانند و پس از لحظه‌ای بر روی پاهایتان می‌افتند، ولی خود شما به خواب عمیق و عمیق‌تری فرو می‌روید.»

اگر در این لحظات به سیمای سوژه دقیق شوید، تغییرات پدید آمده شدیداً شما را دچار اعجاب و شگفتی می‌کنند. به این ترتیب که انقباض عضلات صورت او که برای انجام یک وضعیت پرتحرک پدید آمده بود، به تدریج به یک حالت شل و آرام تبدیل می‌شود.؛ در این موقع دستهای او را از روی زانوهایش بلند کنید و آنها را در طرفین بدنش رها کنید. این دستها، شل و لخت مانند آونگ ساعت در کنار پاهای او به نوسان درمی‌آیند و بعد بی‌حرکت می‌شوند. پس از آن به نزد سوژه دیگر بروید و این برنامه را بر روی او انجام دهید، تا زمانی که تمام آنها در این وضعیت نهایی قرار بگیرند.

## آزمون مشاهده قناری

خطاب به سوژه بگویید: «من از یک تا سه می‌شمارم، وقتی که به عدد سه برسم، شما چشمانتان را به آهستگی باز می‌کنید و مشاهده می‌کنید که بر روی دست چپتان یک قناری نشسته است. از آنجا که شما تمام پرندگان را دوست دارید، با اشتیاق و محبت زیاد این پرنده زیبا را در بین دستانتان می‌گیرد و به نوازش آن می‌پردازید:

«خیلی خوب، برای نوازش این پرنده زیبا و خوش صدا آماده باشید. حالا راحت در صندلی خودتان قرار بگیرید و دست چپتان را به جلو بیاورید.» در این موقع سوژه (یا سوژه‌ها) در وضعیت راحتی بر روی صندلی قرار گرفته و دست چپ خود را به جلو می‌آورند. آنها کف دست چپ خود را طوری به سمت بالا می‌گیرند که گویی یک لانه راحت برای قناری ساخته‌اند. «به یاد داشته باشید که من تا سه می‌شمارم... زمانی که به عدد سه برسم، شما به آهستگی چشمانتان را باز می‌کنید و به کف دست چپتان نگاه می‌کنید. در این موقع از مشاهده این پرنده زیبا خوشحال و مسرور خواهید شد. پس از آن به بازی و نوازش قناری می‌پردازید. این کار آنچنان برای شما لذت‌بخش و خوشایند خواهد بود که بلافاصله خودتان به یک خلسه عمیق فرو می‌روید و در آن شرایط نیز همچنان به نوازش پرنده ادامه می‌دهید. حالا برای مشاهده و نوازش قناری در کف دستتان آماده باشید. یک... دو... سه!»

سوژه به آرامی چشمهایش را می‌گشاید و به کف دست چپش خیره می‌شود. شما ادامه بدهید: «پرنده کوچولو را تماشا کنید. ببینید خداوند چه مخلوقات زیبایی دارد. زیاد به آن فشار ندهید. بگذارید در میان انگشتانتان حرکت کند.» در این موقع سوژه به انجام حرکات بی‌صدا یا پانتومیم می‌پردازد که نمایانگر بازی او با یک پرنده خیالی

است.

به طرف سوژه‌ای بروید که به خوبی به تلقینات جواب می‌گوید. انگشت خودتان را بر روی کف دست چپ او قرار دهید و پس از کمی تکان دادن، به او بگویید: «قناری می‌خواهد پرواز کند، مواظب باشید، آن را محکم نگهدارید.» در این لحظات سوژه حرکاتی را در فضا انجام می‌دهد که نمایانگر کوشش او برای حفظ قناری می‌باشد. بار دیگر به او بگویید: «قناری فرار کرد... بلند شوید آن را بگیرید... سعی کنید این پرنده زیبا را دوباره بگیرید.» در این موقع سوژه بلند شده و برای گرفتن قناری به گوشه و کنار صحنه حرکت می‌کند.

این برنامه بازی و فرار قناری را بر روی چند سوژه دیگر تکرار کنید تا تحرک زیادی در صحنه به وجود بیاید. در ضمن این برنامه کاملاً مواظب سوژه‌ها باشید. توجه بفرمایید که زیاد به لبه صحنه نزدیک نشوند تا خطری برایشان پدید نیاید.

در این موقع به نزدیک یکی از سوژه‌هایی بروید که برای گرفتن قناری کوشش می‌کند. خطاب به او بگویید: «قناری اینجاست... بیایید قناری را بگیرید...» در حالی که تظاهر می‌کنید که پرنده خیالی را گرفته‌اید، خطاب به او بگویید: «خیلی محکم آن را بگیرید... ضمناً مواظب باشید تا دوباره فرار نکند.» سوژه یک دستش را گود کرده و قناری خیالی را در آن جای می‌دهد. شما ادامه بدهید: «قناری را بگیرید و بروید بر روی صندلی‌تان بنشینید.» پس از آنکه تمام سوژه‌ها قناریهای خود را گرفتند و بر روی صندلیهایشان نشستند و مشغول نوازش آنها شدند، به جلو آنها بیایید و چند پاس بر جلوی صورت یکی از آنها اعمال کنید و بگویید: «شما دوباره به خواب عمیقی می‌روید. پرنده کوچک رفته است. تمام مطالب مرتبط با قناری را فراموش کنید و به خواب عمیقی فرو بروید... یک خواب عمیق و شیرین.» در این موقع خیلی آهسته به

صورتی که تنها او بشنود، بگویید: «یادتان باشد، هر زمان که من با انگشت اشاره به پیشانی شما اشاره کردم، فوراً به خواب عمیقی فرو می‌روید.»

به ترتیب به نزدیک سایر سوژه‌ها بروید و آنها را در خلسه عمیقتری قرار دهید. به آهستگی مضمون تلقین بعد از هیپنوتیزمی قبلی را در بغل گوش هر کدام زمزمه کنید: «یادتان باشد، هر زمان که من با انگشت اشاره به پیشانی شما اشاره کردم، فوراً به خلسه عمیقتری فرو می‌روید.» واضح است که تماشاچیان از این مطالب و تکرار آنها نه چیزی می‌شنوند و نه می‌توانند درباره آنچه که اتفاق می‌افتد اظهارنظری بکنند. آنچه می‌بینند، تنها این است که شما به ترتیب سوژه‌ها را در یک خواب هیپنوتیزمی قرار می‌دهید. در این جریان تنها سوژه‌ای را که به بهترین صورت برای قناری ابراز احساسات می‌کرد نگهدارید و بقیه را به یک خواب هیپنوتیزمی وارد کنید. در این لحظه با گامهایی استوار به او نزدیک شوید و به او بگویید: «شما حتماً می‌دانید که من یک ساحر و جادوگر هستم. در اینجا می‌خواهم یکی از شاهکارهای خودم را که ناپدید کردن یک قناری است به شما نشان بدهم. حالا پرنده قشنگی را که بر روی انگشت شما می‌نشیند بگیرید. حالا به دقت به پرنده نگاه کنید. در حالی که به دقت به قناری نگاه می‌کنید، من از یک تا پنج می‌شمارم. به محض آنکه به عدد پنج برسم، پرنده از مقابل چشم شما ناپدید می‌شود. نگهدارید من شما را فریب بدهم. درست نگاه کنید. آماده باشید، یک... دو... سه... چهار... پنج! پرنده ناپدید شد!» در این موقع سوژه با تعجب زیاد به کف دست خود نگاه می‌کند و یک دنیا تعجب و حیرت در سیمای او نمایان می‌گردد. این منظره برای تماشاچیان هم بسیار جذاب و دل‌انگیز خواهد بود.

پس از این جریان به سرعت سوژه را در یک خلسه عمیق

هیپنوتیزمی قرار بدهید و خطاب به تمام افراد داوطلب بگویید: «همه شما به خواب راحت و شیرینی فرو رفته اید، ولی به زودی بیدار می شوید و در حالت هشیاری کاملاً سرحال و شاداب خواهید بود. من به آهستگی از یک تا پنج می شمارم، زمانی که به عدد پنج برسم، همه شما از خواب بیدار می شوید و از اینکه اینقدر خوابیده اید، تعجب می کنید. لطفاً آماده باشید، یک... دو... سه... چهار... پنج! همه شما بیدار و کاملاً راحت و شاداب خواهید بود.»

در این موقع سوژه‌ها از خواب بیدار می شوند و شروع به مالیدن چشمهایشان می کنند. برخی از آنها مانند گربه‌ای که از خواب بیدار شده، دستها و پاهای خود را کش می دهند. حالت نیمه گیج آنها برای تماشاچیان بسیار جالب و جذاب خواهد بود.

### آزمون ایجاد هیپنوتیزم آنی یا بسیار سریع

( در این هنگام شما به طرف تماشاچیان برمی گردید و خطاب به آنها می گوید: «شما حالا شاهد برنامه‌ای خواهید بود که در شرایط کنونی سریعترین روش ایجاد خلسه هیپنوتیزمی در جهان است، هیپنوتیزم آنی و برق آسا.»

بعد به نزدیک یکی از سوژه‌هایی بروید که در ردیف جلو نشسته است. از او بخواهش کنید که از جایش بلند شود. کمی او را تکان بدهید و از او بپرسید که آیا خیال می کند که کاملاً بیدار و سرحال است یا نه؟ چنانچه جواب مثبت داد، صندلی او را کمی به جلو بکشید تا در پشت سرش قرار بگیرید. بعد ناگهان انگشت اشاره دست خودتان را به طرف پیشانی اش ببرید و فریاد برآورید: «بخواب!» سوژه به سرعت به خواب رفته و از پشت بر روی صندلیش می افتد.

بعد به او تلقین کنید: «پس از بیدار شدن، من از یک تا پنج می‌شمارم. با بیان عدد پنج احساس می‌کنید که کاملاً بیدار و شاداب هستید، فقط محکم به صندلی چسبیده‌اید. در آن شرایط شما دیگر نمی‌توانید از جایتان بلند شوید، تا زمانی که من در بغل گوش شما با انگشتانم یک بشکن بزنم. با شنیدن صدای بشکن، ناگهان احساس می‌کنید که آزاد شده‌اید. یک... دو... سه... چهار... پنج!» در این موقع سوژه از خواب بیدار می‌شود. شما از او خواهش کنید که از روی صندلی بلند شود، ولی او احساس می‌کند که به صندلی چسبیده است و هر قدر زور بزند، نمی‌تواند از جای خودش بلند شود. در حالی که او شدیداً برای برخاستن از روی صندلی کوشش می‌کند، یک بشکن در کنار گوش او بزنید، ناگهان از روی صندلی به بیرون می‌پرد. از او تشکر کنید و بخواهید که دوباره صندلی خود را در ردیف سایر افراد قرار دهد.

حالا در پشت سر سوژه‌ها قدم بزنید، ناگهان دور زده و در مقابل سوژه دیگری قرار بگیرید. با یک دست جلوی چشمان او را گرفته و با انگشت اشاره دست دیگر بر روی پشانی او فشار وارد کنید و ناگهان فریاد بکشید: «بخواب!» این فرد هم فوراً به خواب فرو می‌رود. با روشهای مشابه دو نفر دیگر را هم هیپنوتیزم کنید. از نقطه نظر بسیاری از کسانی که شاهد این منظره هستند، این منظره نوعی ساحری مدرن به نظر می‌آید. /

### آزمون ایجاد فراموشی

در این لحظه که سه نفر را به صورت برق‌آسا هیپنوتیزم کرده‌اید، خطاب به حاضران در سالن بگویید: «شما تا به حال داستانهای زیادی درباره افراد گمشده‌ای شنیده‌اید که در شهری دورافتاده توسط پلیس مورد

شناسایی قرار گرفته‌اند ولی نتوانسته‌اند خود را معرفی کنند و کوچکترین اطلاعاتی از چگونگی وضع و زندگی گذشته خویش ارائه دهند. اینها قربانیان یک بیماری روانی به نام «فراموشی» هستند. این بیماری روانی می‌تواند در افراد سالم از طریق هیپنوتیزم ایجاد شود. حالا اجازه بدهید این آزمایش را در حضور شما انجام بدهم. در این موقع به طرف افرادی که در حال هیپنوتیزم هستند برگردید و خطاب به آنها بگویید: «من قصد دارم تا چند لحظه دیگر شما را از خواب بیدار کنم. پس از آنکه شما از خواب بیدار شدید، اتفاق عجیبی پدید می‌آید. هرچند شما احساس می‌کنید که کاملاً بیدار و هشیار هستید، ولی متوجه می‌شوید که دیگر نمی‌توانید چیزی را به یاد بیاورید. شما حتی نامتان را هم فراموش می‌کنید و اصلاً به خاطر نمی‌آورید که چه کسی هستید، کجا بوده‌اید و اینجا برای چه هدفی آمده‌اید؟ شما کوچکترین خاطره یا اطلاعاتی درباره گذشته خودتان ندارید و حتی نمی‌توانید نام خودتان را به یاد بیاورید. شما هیچ چیزی درباره خودتان به یاد نخواهید داشت... تا موقعی که من با انگشتم یک بشکن بزنم. پس از آن شما فوراً به شرایط عادی برمی‌گردید. به این ترتیب با سرعت برق همه چیز را دوباره به یاد خواهید آورد. لطفاً برای این امتحان شگرف آماده باشید. من تا پنج می‌شمارم و زمانی که به عدد پنج برسم، شما کاملاً بیدار و هشیار خواهید بود. یک... دو... سه... چهار... پنج».

پس از آنکه سوژه‌ها از خواب بیدار شدند، تا حدودی حالت بهت و گیجی در سیمای آنها خوانده می‌شود. شما یکی از آنها را به جلوی صحنه بیاورید و از او چند سؤال بکنید. مثلاً پرسید: «حالت چطور است؟» معمولاً سوژه جواب می‌دهد: «عالی است». «ممکن است خودتان را به حضار معرفی کنید؟» سوژه گیج و مات به نظر می‌آید و جوابی برای گفتن ندارد. «خوب، راستی نام و نام خانوادگی شما چیست؟ خیلی

کوشش کنید، ببینید می‌توانید نام و نام خانوادگی‌تان را به یاد بیاورید؟» «خیلی خوب، حالا دقت کنید ببینید چه اتفاقی می‌افتد. شما ناگهان در بغل گوش او یک بشکن بزنید. بلافاصله حالت بهت و گیجی از سیمای او برطرف می‌شود و حالت شادابی و سرحالی جانشین آن می‌گردد. اکنون اگر از او پرسید: «خوب، راستی نام و نام خانوادگی‌تان را می‌دانید؟» سوژه جواب می‌دهد: «البته» و مشخصات خود را به صورت عادی برای شما بیان می‌کند. در این موقع از او تشکر کنید و بخواهید که برود و روی صندلیش بنشیند.

حال برای تنوع می‌توانید از یک دختر خانم دعوت کنید که به جلوی صحنه بیاید. از او بخواهید که خودش را معرفی کند. پس از آنکه ناتوانی او در این کار معلوم شد، با زدن یک بشکن در بغل گوش او را به حال طبیعی برگردانید و بعد به آزمایش دیگری پردازید. در بین این گروه ممکن است تظاهرات رفتاری متنوعی صورت بگیرد. برخی از آنها به گریه بیفتند یا حرکات دیوانه‌وار از خود بروز دهند، در حالی که عده‌ای دیگر در حالت بهت و بی‌حالی عمیقی باقی بمانند. پس از آنکه از سوژه خود خواستید که به روی صندلیش برگردد، به حضار بگویید: «فراموشی حالتی است که در زندگی عادی هم ممکن است رخ بدهد و این زمانی است که فردی به صورت ناخودآگاه مایل است موضوعی را مطرح نسازد. شاید تحقیق و بررسی از طریق تجربیات و سوژه‌های هیپنوتیزمی بتواند بسیاری از اسرار این بیماری را آشکار سازد. حالا اجازه بفرمایید کمی هم با آخرین سوژه صحبت کنیم.»

بار دیگر به امتحان این سوژه پردازید و از او بخواهید که نام و مشخصات خود را بازگو کند. پس از آنکه او با بهت و گیجی ناتوانی خود را در این زمینه نشان داد، یک آئینه‌دستی در جلوی صورت او نگه‌دارید تا اوج هیجان و اعجاب را برانگیزانید. از او بخواهید که به تصویر خودش



نگاه کند، بعد پرسید:

«شما چه کسی را در آینه می‌بینید؟» سوژه معمولاً جواب می‌دهد: «عکس یک صورت». از او پرسید: «آیا این یک چهره دوست‌داشتنی است؟»، «آیا شما این فرد را دوست دارید؟» در این موقع سوژه تنها می‌تواند سرش را تکان بدهد. بعد ادامه دهید: «حالا به تصویری که در آینه است نگاه کنید، ببینید چه اتفاقی می‌افتد.» ناگهان در بغل گوش او یک بشکن بزنید. «بلافاصله تغییراتی در سیمای سوژه پدیدار می‌شود که نشان حالت آرامش است. او لبخندی می‌زند و می‌گوید که عکس خودش را در آینه می‌بیند. از سوژه تشکر کنید و از او بخواهید که به صندلیش در ردیف جلو برگردد.

### آزمون مشاهده فیلم سینمایی

در اینجا ما به یکی از جذابترین و چشمگیرترین برنامه‌هایی می‌رسیم که شما ممکن است شاهد آن باشید. آزمایشی که تماشاچیان حاضر در جلسه را شدیداً تحت تأثیر قرار خواهد داد.

روبروی ردیفی از صندلیها قرار بگیرید که سوژه‌ها بر روی آنها قرار گرفته‌اند، از آنها بخواهید که به چشمان شما خیره شوند. در حالی که مشغول ارائه تلقیناتی درباره خواب هستید، با انگشت هم به پیشانی سوژه‌ها اشاره کرده و آنها را هیپنوتیزم کنید. برای آنکه اوج هیجان در این آزمون پدید آید، دست خود را به سرعت بر روی پیشانی همه سوژه‌ها بکشید و مانند کشاورزی که یک ردیف بوته را درو می‌کند، همه آنها را درو کنید! پس از آن با فشار مختصر، همه آنها را به سمت عقب برانید تا بر روی صندلیهایشان بیفتند. همگام با آن در گوش همه آنها زمزمه کنید: «بخوابید! یک خواب عمیق... یک خواب شیرین.» بعد برای همه اعضای

گروه به خواب رفته اینطور سخن بگویند:

«پس از چند لحظه همه شما چشمانتان را باز می کنید و مشاهده می کنید که در مقابلتان یک پرده سینما قرار دارد که بر روی آن یک فیلم جذاب و پرهیجان به نمایش درآمده است. شما از اینکه این برنامه را مشاهده می کنید بسیار شاد و خوشحال خواهید بود. در این صحنه ها شما هنرنماییهای مردان و زنان شجاعی را مشاهده می کنید و از این مناظر لذت می برید.

«لطفاً حاضر باشید. راحت در صندلی بنشینید و به پشت صندلی تکیه بدهید. من از یک تا سه می شمارم، وقتی که به عدد سه برسم، شما چشمانتان را باز می کنید، ولی همچنان در حالت خلسه باقی می مانید. پس از باز کردن چشمهایتان، پرده سفیدی را در مقابل خودتان مشاهده می کنید که بر روی آن یک فیلم جالب در حال نمایش است. یک... دو... سه! چشمانتان را باز کنید و بر روی پرده سینما فیلم موردعلاقه خودتان را مشاهده کنید.»

در این موقع سوژه ها چشمان خود را می گشایند و بر روی پرده سینما فیلمهایی را مشاهده می کنند. از فرط هیجان کمی به جلو خم می شوند تا بهتر بتوانند برنامه موردعلاقه خود را مشاهده کنند. در این موقع مطالب زیر را به آنها تلقین کنید:

«حالا صحنه خیلی مهیج و جالب شده است. این فیلم برای شما خیلی جالب است. شما از مشاهده آن خیلی لذت می برید. این قسمت از برنامه دارد به صورت یک برنامه کمدی درمی آید. شما هرگز برنامه ای که اینقدر خنده دار باشد مشاهده نکرده اید. این وضع باعث می شود که شما شدیداً به خنده بیفتد. اشکالی ندارد... بخندید... هر قدر که می خواهید بخندید.»

تلقینات خود را آنچنان با هیجان بیان کنید که گزارشگران

برنامه‌های مسابقات ورزشی لحظات حساس را گزارش می‌کنند. هر صحنه را که تشریح می‌کنید احساسات متناسب با آن را نیز از خود بروز دهید تا کاملاً مؤثر باشد.

برای مثال زمانی که با تجسم یک صحنه خنده‌دار از سوژه‌ها می‌خواهید که بخندند، شما خودتان هم بخندید. این وضع حاضران در سالن را به شدت به خنده خواهد انداخت. شما هر قدر که بخوابید، می‌توانید این موج خنده را بیشتر و بیشتر بکنید. درست در لحظاتی که فضای سالن از خنده و شادی پر شده است، شما ناگهان بگویید: «آخ، چرا اینقدر صحنه غم‌انگیز و ناراحت کننده شد. آن مادر بیچاره را مشاهده کنید که در سرما دارد می‌لرزد. بچه شیرخوار او از گرسنگی دارد تلف می‌شود... چقدر صحنه غم‌انگیز و ناراحت کننده است. راستی شما چقدر ناراحت شده‌اید... من هیچگاه شما را اینقدر ناراحت ندیده بودم.»

تغییر صحنه از یک مجلس مملو از خنده و شادی به یک جمع غمگین و ماتمزده بسیار چشمگیر و هیجان‌آور است. حتی برخی از سوژه‌ها از فرط غم و غصه به گریه می‌افتند. شما می‌توانید بار دیگر به سرعت صحنه را تغییر بدهید. بنابراین بگویید: «نگاه کنید! دوباره یک صحنه کمدی و خنده‌دار پیدا شد. این منظره بار دیگر شما را به خنده می‌اندازد. راستی این منظره خیلی خنده‌دار است. هر قدر بخوابید، می‌توانید بخندید.»

سعی کنید همه حضار از جمله سوژه‌ها، شاد و خندان شوند. در این شرایط بار دیگر با بستن چشمها، سوژه‌ها را به نوبت به حالت خواب فرو ببرید و همراه به آن بگویید: «خیلی خوب! تمام تصویرها و مناظر فیلمهای سینمایی ناپدید شدند. شما هم دوباره بخوابید.» در این زمان می‌توانید بر روی سوژه‌هایی که در ردیف جلو هستند دقیق شوید. اگر برخی از آنها هنوز خواب نیستند، آنها را با بعضی از سوژه‌های صندلیهای

عقب عوض کنید. پس از آنکه مشاهده کردید در ردیف جلو عده‌ای از سوژه‌های خوب جمع شده‌اند، از افرادی که در ردیف عقب هستند بنخواهید که از صحنه خارج شده و به میان تماشاچیان بروند. به این ترتیب شما دیگر سوژه نامناسب در صحنه ندارید. حالا شما آماده شده‌اید تا آزمون پایانی را انجام دهید.

### اوج تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

برای انجام این آزمایش شما باید خیلی محکم و آمرانه به ارائه تلقینات خود پردازید.

خطاب به سوژه بگویید: «شما یک خواب شیرین و طولانی بر روی صحنه را پشت سر گذاشته‌اید و پس از چند لحظه من می‌خواهم شما را از خواب بیدار کنم. بعد از بیداری، احساس می‌کنید که بسیار شاد و سر حال هستید، ولی نمی‌توانید صحنه را ترک کنید، زیرا پای چپ شما به زمین چسبیده است. شما هر قدر که برای جدا کردن پای چپتان از کف صحنه زحمت بکشید، این پا محکم‌تر به زمین می‌چسبد... تا زمانی که من با انگشتانم یک بشکن در کنار گوش شما بزنم... در آن شرایط فوراً پای چپ شما آزاد و رها می‌شود و به جایی آن، پای راست شما محکم به کف صحنه می‌چسبد.

«خیلی خوب. حالا من می‌خواهم به آهستگی از یک تا پنج بشمارم. با هر شماره شما بیدارتر و هشیارتر می‌شوید... ولی احساس می‌کنید که نمی‌توانید صحنه را ترک کنید، زیرا پای چپ شما محکم به کف صحنه چسبیده است... پای چپ شما با چسب محکم به کف زمین چسبیده است... این وضع تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که من با انگشتانم یک بشکن در بغل گوش شما بزنم... پس از آن پای چپ شما آزاد

می‌شود ولی در عوض پای راست شما محکم به زمین می‌چسبد. این وضع نیز تا زمانی استمرار می‌یابد که من بشکن دیگری در بغل گوش شما بزنم. در این صورت پای راست شما آزاد می‌شود، ولی بار دیگر پای چپ شما محکم به زمین می‌چسبد... این وضع به همین صورت ادامه می‌یابد... با هر بشکنی که من می‌زنم، یک پای شما آزاد و پای دیگران به زمین می‌چسبد... فقط زمانی که من دو دستم را محکم به هم بزنم، هر دو پایتان آزاد شده و به حالت طبیعی درمی‌آیند.

«خیلی خوب، حالا من از یک تا پنج می‌شمارم. زمانی که من به عدد پنج برسم، شما کاملاً بیدار و هشیار خواهید بود. ولی نمی‌توانید صحنه را ترک کنید، زیرا پای چپ شما محکم با چسب به کف صحنه چسبیده است. حاضر باشید، یک... دو... سه... چهار... پنج! حالا همه شما شاد و سر حال هستید.»

«اجازه بدهید در این موقع به خاطر همکاری جالب و صمیمانه‌ای که بامن داشتید، از همه شما تشکر کنم. شما به بهترین صورت قدرت تمرکز را به نمایش درآوردید. حالا از شما خواهش می‌کنم صحنه را ترک کنید.»

سوژه‌ها با شادی و مسرت از جایشان بلند می‌شوند تا صحنه را ترک کنند، ولی با کمال تعجب مشاهده می‌کنند که پای چپشان به کف صحنه چسبیده است. در حالی که آنها برای رها شدن کوشش می‌کنند، شما به آرامی زیر گوش هر کدام یک بشکن بزنید. به این ترتیب پای چپ آنها آزاد شده و پای راست آنها به صحنه می‌چسبد. با هر بار بشکن زدن شما یکی از پاهای آنها به کف صحنه می‌چسبد. پس از مدت مناسب، بغل گوش یکی از آنها، ناگهان دو دستان را محکم به هم بزنید و بگویید: «خیلی خوبی! همه چیز تمام شد! حالا شما کاملاً آزاد شده‌اید.» در این موقع سوژه پای خود را بلند می‌کند و پس از اطمینان از آزاد شدن

پاهایش، به سرعت صحنه را ترک می کند. پاهای بقیه سوژه ها را نیز به نوبت آزاد کنید. به این ترتیب همه آنها صحنه را ترک کرده و در میان تماشاچیان قرار می گیرند. شما هم به نشانه احترام آنها را تا کنار پله های خروجی صحنه مشایعت کنید. البته در اینجا هم می توانید به شاهکار دیگری دست بزنید. مثلاً می توانید در نزدیکی یکی از دیوارهای صحنه، ناگهان کف دست یکی از آنها را محکم به دیوار بچسبانید و با اعتماد به نفس کامل بگویید: «دست شما محکم به اینجا چسبید... شما دیگر نمی توانید دستان را آزاد و رها کنید... دستان محکم به دیوار چسبیده است... چند بار هیپنوتیزم شدن و تأثیرات تلقینات بعد از هیپنوتیزمی او را نسبت به هیپنوتیزور در وضعیت تلقین پذیری قرار داده است، به این ترتیب او احساس می کند که گویی دستش محکم به دیوار چسبیده است. می توانید بعد از آزاد کردن او، دست فرد دیگری را به جای دیگری بچسبانید. یکی از نمایشهای جالبی که در این لحظه می توانید انجام دهید، این است که از یکی از سوژه ها بخواهید در حالی که به شما نگاه می کند، به گرد شما بچرخد، شما هم هماهنگ با او به دور خودتان بچرخید. پس از آن انگشت نشانه خود را به سمت او دراز کرده و به او بگویید: «حالا به نوک انگشت من نگاه کنید... شما به سرعت دچار گیجی و خواب آلودگی می شوید... پس از چند لحظه زانوهای شما خم می شوند و در حال خواب نقش زمین خواهید شد.» از آنجا که سوژه پس از خروج از حالت هیپنوتیزم هنوز در شرایط هیپنوتیزم پذیری شدید قرار دارد، به سرعت به تلقینات شما جواب می دهد و نقش زمین می شود. در این موقع شما به جلوی صحنه بروید و خطاب به تماشاچیان بگویید:

«دوستان عزیز من، در این برنامه شما تعداد کمی از پدیده های هیپنوتیزمی را مشاهده کردید. تمام اینها ریشه و مبنای علمی دارند و بسیاری از آنها در پزشکی، مامایی، دندانپزشکی و برای ایجاد تغییرات در

علوم رفتاری موارد استفاده متعدد دارند. من از طرف خودم و از طرف گروه داوطلبان از توجه و تشویق شما تشکر و سپاسگزاری می‌کنم.»

در این هنگام از گوشه و کنار سالن با اشاره یا تذکر به شما یادآور می‌شوند فردی را که در کف صحنه دراز کشیده فراموش کرده‌اید. بنابراین به سرعت به طرف او بروید و ضمن عذرخواهی، دز برخاستن از زمین به او کمک کنید و در حالی که دست او را در دست دارید، با وی تا پله‌های خروجی همراه شوید و در خروج از صحنه به او کمک کنید و قبل از جدا شدن از او، با وی دست بدهید. در لحظه پایانی، با کمال ادب، به تماشاچیان تعظیم کنید و به آرامی صحنه را ترک کنید.

این سلسله برنامه‌ها باید باذوق و ابتکار استمرار پیدا کنند. هر قسمت از این نمایشها باید با دقت و به صورت برنامه‌ریزی شده به دنبال قسمت دیگر اجرا شود. شما باید آنچنان با هیجان به اجرای برنامه پردازید که تماشاچیان از حرارت و التهاب بلند شوند یا بر روی صندلیهایشان میخکوب شوند. رفتار محترمانه و مؤدبانه شما با آخرین سوژه که به نظر تماشاچیان شما او را فراموش کرده بودید، در ذهن آنها از شما چهره‌ای مهربان و مؤدب برجای می‌گذارد.

این ریزه کاریها از جذابیتها و ظرافتهای هنری یک هیپنوتیزور باتجربه است.

## بخش شانزدهم

### تجربیات بیشتری در پدیده‌های هیپنوتیزمی

آنچه به عنوان نمایشهای هیپنوتیزمی در صفحات قبل بیان کردم، برنامه‌ای است که معمولاً خودم در کارهای نمایشی‌ام به کار می‌برم. واضح است که هر مجری برای کارهای آموزشی و نمایشی از پدیده‌های خاصی استفاده می‌کند که با آنچه که مورد استفاده دیگران قرار می‌گیرد، متفاوت است. آنچه در صفحات بعد از نظر گرمی شما می‌گذرد، مجموعه‌ای از پدیده‌های ناب و دل‌انگیز است که در قسمتهای مختلف جهان مورد استفاده ساحران و جادوگران صحنه‌های نمایش قرار می‌گیرند. با مطالعه این بخش شما می‌توانید پدیده‌هایی را که با شخصیت و روش کار شما تناسب بیشتری دارند، انتخاب کنید و در واقع از گلچینی از آنها استفاده ببرید.

با مطالعه دقیق قسمتهای پیشین این کتاب و منابع دیگر، شما تا به حال به اندازه کافی بر تئوریهای هیپنوتیزم تسلط پیدا کرده و با چگونگی استفاده صحیح از تلقینات هیپنوتیزمی آشنا شده‌اید. تصور می‌کنم شما دیگر به خوبی می‌توانید پدیده‌های هیپنوتیزمی را مورد استفاده قرار دهید. بنابراین برای جلوگیری از ازدیاد حجم کتاب، از شرح و بسط‌های اضافی پرهیز کنیم و تنها به بیان رئوس مطالب و چهارچوب آنها بسنده می‌کنیم. شما با توجه به روش کار خویش و متناسب با جو مجلس می‌توانید از تلقیناتی که مناسب می‌دانید، استفاده کنید.



## کشیدن سوژه به دنبال خود

این یکی از آزمونهای تلقین‌پذیری است که نحوه تأثیرگذاری تلقینات در شرایط بیداری و هشیاری متعارف را نشان می‌دهد. پس از تستهای سقوط سوژه از پشت و از جلو، می‌توانید این آزمون جالب و هیجان‌برانگیز را مورد استفاده قرار بدهید.

از سوژه بخواهید که در یک گوشه از صحنه بایستد و شما هم در گوشه دیگر در مقابل او بایستید. در حالی که دستهای خود را به طرف او دراز کرده‌اید، با نگاه کردن در چشمانش به او تلقین کنید که او به تدریج دارد به طرف شما حرکت می‌کند. در این جریان از طریق ارائه برخی از پاسهای کششی، دستهای خود را به صورتی حرکت دهید که سوژه استنباط کند که شما دارید او را به طرف خودتان می‌کشید. به او بگویید که در این جریان، او به روی زمین نمی‌افتد، بلکه با گامهای آهسته و آرام به سوی شما می‌آید. به این طریق با تداوم تلقینات لفظی و تلقینات غیرلفظی یعنی پاسهای کششی، او را به طرف خودتان بکشانید.

## آزمون زنجیره دستهای به هم پیوسته

آزمون دیگری که در شرایط بیداری می‌توانید انجام دهید و معادل تست قفل شدن دستها به یکدیگر است، آزمون زنجیره دستهای به هم پیوسته است.

از سوژه‌های هیپنوتیزمی بخواهید که هر کدام دستهای خود را در دستهای فرد کناریش بگذارد و در این شرایط به آنها تلقین کنید که دستهای آنها شدیداً به یکدیگر چسبیده‌اند و آنها هر قدر که کوشش کنند، نمی‌توانند دستهایشان را باز و آزاد کنند. کوشش دسته‌جمعی

سوژه‌ها برای آزاد کردن دستهایشان بسیار جالب و هیجان‌برانگیز خواهد بود.

### خوابیدن سوژه در بین تماشاچیان

این تست می‌تواند هیجان و اعجاب تماشاچیان را برانگیزاند. برای انجام آن، از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به یکی از سوژه‌های خود تلقین کنید که او بعد از رفتن در بین تماشاچیان و قرار گرفتن بر روی صندلی خود، به خواب عمیقی فرو خواهد رفت. پس از آنکه او از صحنه خارج و در بین تماشاچیان بر صندلیش قرار گرفت، شما تظاهر کنید که گویی به این موضوع توجه ندارید. بعد که تماشاچیان یا افراد حاضر در جلسه شما را متوجه این پدیده کردند، به سرعت به طرف او بروید و وی را از خواب بیدار کنید.

### سیر قهقرای در زمان

به سوژه هیپنوتیزمی خودتان تلقین کنید که او به سالهای گذشته زندگیش برگشته و الان در جشن تولد دومین سال زندگیش قرار دارد.<sup>۱</sup>

۱. از آنجا که احتمال دارد برای عده زیادی از سوژه‌های هیپنوتیزمی ما در سن دو سالگی جشن تولد نگرفته باشند، شما می‌توانید به سوژه خود تلقین کنید که در یک میدان بزرگ، ساعتی را بر روی یک ساختمان مشاهده می‌کند که عقربه‌های آن به سرعت به طرف عقب می‌چرخند و همراه با این حرکت، او هم به سرعت به سالهای گذشته عمرش برمی‌گردد. مثلاً از او بپرسید: «حالا اولین روزی است که به کلاس سوم ابتدایی رفته‌اید. راستی معلم شما کیست؟ چه لباسی پوشیده‌اید؟ نام همکلاسیان چیست؟ آنها چه لباسهایی پوشیده‌اند، و...» (مترجم)

در این موقع سوژه به صورتی عمل می‌کند که به دومین سال عمرش رجعت کرده‌است.

### سبقت گرفتن بر گذر زمان

به سوژه هیپنوتیزمی تلقین کنید که او به سالهای بعدی عمرش رسیده و الان نود ساله است. کمی کمر او خم شده و خیلی به سختی می‌تواند قدم بردارد. اگر در این شرایط از او بخواهید که بلند شود و قدم بزند، به صورتی عمل می‌کند که شما از یک پیرمرد نودساله انتظار دارید.

### تغییرات شخصیتی

به سوژه‌ای که در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی است تلقین کنید که او فرد دیگری است که از لحاظ مشخصات با شخصیت او تفاوت زیادی دارد. مثلاً می‌توانید بگویید او یک پسر روزنامه‌فروش، یک سیاستمدار پرحرف یا یک هنرپیشه سینماست. از این لحظه به بعد در بیانات و حرکات او علائمی را مشاهده می‌کنید که سوژه تصور می‌کند از شخصیت تلقین شده انتظار می‌رود.

### تبدیل سوژه به یکی از شخصیت‌های معروف

به سوژه‌ای که در یک خلسه عمیق هیپنوتیزمی قرار گرفته تلقین کنید که او یک هنرپیشه معروف است، هنرپیشه‌ای که سوژه نیز او را می‌شناسد. می‌توانید یکی از شخصیت‌های هنری یا اجتماعی را که سوژه هم او را به خوبی می‌شناسد، برای تلقین برگزینید. اگر در این شرایط با سوژه

مصاحبه کنید - یعنی بگویید که برخی از خبرنگاران رادیو، تلویزیون و سینما می خواهند با او مصاحبه کنند - در این صورت رفتار و گفتار او به گونه ای درمی آید که از آن شخصیت بخصوص انتظار می رود.<sup>۱</sup>

### خواندن آواز یا نواختن یک آلت موسیقی

از سوژه هیپنوتیزمی خودتان درخواست کنید که یک آواز برایتان بخواند یا یک قطعه موسیقی بنوازد. در این حالت او با اعتماد به نفس و حرکات موزون چنان به خواندن آواز یا به نواختن قطعه موسیقی خیالی می پردازد که شما را متعجب خواهد کرد. برای نواختن پیانو شما می توانید لبه یک میز را به او نشان دهید تا حرکات انگشتان خود را بر روی آن اجرا کند.

### تغییر جنسیت

پس از کسب اطمینان از اینکه سوژه این تجربه علمی شما را یک شوخی زننده تلقی نمی کند و از این بابت ناراحت نمی شود، در عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی، به او تلقین کنید که به یک زن ترسو تبدیل شده است. پس از آن به او بگویید که از دور یک موش دارد به طرف او می آید. معکوس این حالت نیز عملی است، یعنی می توانید به یک زن تلقین کنید که به یک مرد تبدیل شده و حالا می خواهد یک سخنرانی

۱. اگر در این شرایط به سوژه تلقین کنید که او مثلاً پدربزرگش یا عمویش می باشد که فوت شده، رفتار و گفتار سوژه به صورتی درمی آید که گویی روح آن مرحوم در کالبدش رسوخ کرده و به جای او حرف می زند در حالی که این پدیده تنها از آثار عادی خلسه هیپنوتیزمی است. «مترجم»

سیاسی ایراد کند. اگر این برنامه‌ها به خوبی اجرا شوند، برای تماشاچیان بسیار جذاب و دل‌انگیز خواهند بود.

### قدم زدن متمادی و خواب راحت طولانی

برای صحنه نمایشی خود می‌توانید از د کور جالب و هیجان‌انگیز استفاده کنید. برای این کار دو نفر را هیپنوتیزم کنید و از یکی از آنها بخواهید که به طور دائم و مستمر در یک قسمت از صحنه به رفت آمد - مانند نگهبانان اماکن نظامی - پردازد و دیگری آرام و بی‌حرکت روی یک صندلی بخوابد.<sup>۱</sup>

### دیواره نامرئی یا خط جادویی

به سوژه هیپنوتیزمی خود بگویید که شما بر روی کف صحنه با گچ یک خط کشیده‌اند که مانند یک دیوار نامرئی عمل می‌کند. پس از بیدار شدن، او می‌تواند در این طرف خط قدم بزند ولی نمی‌تواند از آن عبور کند زیرا بر آن دیواری نامرئی بنا شده است. پس از آنکه سوژه بیدار شود، می‌تواند در یک سوی خط قدم بزند ولی هرگز نمی‌تواند از این خط یا دیوار نامرئی بگذرد. این یکی از تظاهرات جالب تلقینات بعد از هیپنوتیزمی است.

---

۱. شاید جالب‌تر از آنچه بیان گردید، ایجاد این حالت است که یکی دو نفر را به مانند مجسمه در گوشه‌ای از صحنه به حالت بی‌حرکت قرار دهیم. «مترجم»

## آزمون بینی لاستیکی

به گروه هیپنوتیزمی خودتان بگویید که پس از آنکه از خواب بیدار شوند، احساس می کنند که بینی آنها از لاستیک ساخته شده است. به نحوی که اگر بینی خود را به سمت جلو بکشند، مثل لاستیک کش می آید و بزرگ می شود و پس از آنکه دوباره خوابیدند، بینی آنها مجدداً به اندازه قبلی و طبیعی خود برمی گردند. حالا اگر شما ساکت به حرکات آنها در دستکاری بینی خودشان نگاه کنید، نتیجه حاصله بسیار جالب توجه خواهد بود.

## آزمون رؤیت حضار خنده دار

این یکی از تستهای هیپنوتیزم پذیری بسیار جذابی است که براساس خاصیت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی صورت می گیرند. به سوژه ها تلقین کنید که پس از بیدار شدن از خواب، احساس می کنند که قیافه کلیه افرادی که در برابرشان حضور دارند، تغییر کرده و به شکل خنده داری درآمده است. بر روی صورت بیشتر آنها لکه های سبز و قرمز پدید آمده و گوش بعضی از آنها مانند فیل پهن و بلند شده و گردنشان به گردن شترمرغ شباهت پیدا کرده است. به آنها بگویید که هرگز منظره ای به این اندازه خنده دار مشاهده نکرده اند و از مشاهده این وضع به شدت دچار خنده خواهند شد و حتی از فرط هیجان جیغ خواهند کشید! آنها پس از بیداری، برای مدتی نمی توانند وضعی را که مشاهده می کنند باور کنند، ولی بعد از مدتی همه آنها به خنده خواهند افتاد. این تستی است که پس از انجام آن، همه حاضران در مجلس اصالت آن و قدرت حیرت انگیز پدیده های هیپنوتیزمی را باور خواهند کرد.

## سکه اعجاب برانگیز و جادویی

به سوژه هیپنوتیزم شده خود بگویید: «من چند سکه جادویی بر روی کفشهای شما می گذارم. پس از مدتی این سکه ها آنقدر سنگین می شوند که شما دیگر نمی توانید حتی پایتان را تکان بدهید یا به طرف بالا ببرید.» سوژه ها نهایت کوشش خود را به کار می برند، ولی پس از مدتی احساس می کنند که انجام این کار از آنها ساخته نیست. پس از مدتی بگویید: «این سکه ها به وزن طبیعی درمی آیند ولی به سرعت داغ شده طوری که حرارت آنها حتی از روی کفش هم پایتان را می سوزاند.» در این لحظات منظره این افراد که به صورتی هیجان انگیز و دیوانه وار سکه ها را از خود دور می کنند، بسیار جالب است.

## صندلی سوزان

در یک آزمون مشابه به سوژه های هیپنوتیزمی تلقین کنید که لحظات کوتاهی پس از بیدار شدن، احساس می کنند که صندلی زیر تنه شان به شدت داغ و سوزنده شده است. این گرما آنقدر زیاد است که آنها را مجبور می کند که بی اختیار از روی صندلی بلند شوند و دیگر جرئت نمی کنند بر روی این صندلی داغ قرار بگیرند.<sup>۱</sup>

---

۱. کسانی که به خاطر اهداف آموزشی پس از یک هیپنوتیزم گروهی مایلند بر روی تعداد کمی از «سوژه های خوب» پدیده های هیپنوتیزمی را به نمایش بگذارند، این روش بسیار خوبی برای «انتخاب سوژه خوب» است. «مترجم».

## ریختن آب در داخل جیبها

به سوژه یک لیوان آب بدهید و به او تلقین کنید که این یک پاکت بادام زمینی است. به او بگویید که می تواند این بسته بادام زمینی را برای خودش بردارد. او لیوان آب را به جای بسته بادام زمینی درون جیبش می گذارد یا آب داخل آن را به عنوان بادام زمینی به داخل جیبش می ریزد. این تست بسیار جالب و در عین حال هیجان برانگیز خواهد بود. با این وجود به علت خیس شدن لباس و احیاناً چیزهایی که معمولاً در جیب افراد وجود دارد، می تواند اسباب عصبانیت یا ناراحتی بعضی از سوژه ها را فراهم سازد. بنابراین به تشخیص خودتان یک سوژه خوش اخلاق را برای این تست انتخاب کنید یا اینکه سوژه های جوانتر را که می دانید اهل دلخوری نیستند برای این آزمون برگزینید. مانند پسرهایی که شلوار جین کهنه ای را پوشیده اند و چیز زیاد یا بالارزش در جیبهایشان ندارند.

## آزمون لگن آرد

یک لگن پر از آرد بیاورید و به سوژه بگویید که آن لگن پر از آب است. بعد از او بنخواهید که صورتش را با آب بشوید. شما به سادگی می توانید پیامدهای این تست را حدس بزنید. برای آنکه سوژه بعداً دلخور نشود، قبل از انجام این تست مطمئن شوید که سوژه را به خوبی انتخاب کرده اید.

## مادر و فرزند

یکی از تستهای جالب هیپنوتیزم این است که به دو سوژه



هیپنوتیزمی خود بگویید که یکی از آنها مادر و دیگری کودک است... در این شرایط کودک را بر روی دامن مادرش قرار داده و از مادر بخواهید که او را بخواباند و برای او لایبی لایبی بخواند.

این آزمایشها هرچند برای تماشاچیان در کلاس بسیار جالب و هیجان‌انگیز است، ولی باید همیشه دقت کنید تا سوژه‌های خوب و مناسبی را برای این تجربه‌ها انتخاب کنید تا بعداً دلخوری یا جنجالی پیش نیاید.

### مسافرت هوایی خیالی

در این تجربه شما انبوهی از توهمات و تخیلات را برای گروه داوطلب فراهم می‌سازید. به آنها تلقین کنید که همه‌شان به صورت گروهی در یک مسافرت هوایی شرکت می‌کنند، سفری که خیلی مشتاق آن هستند. در این موقع به شرح و بیان مناظر و اتفاقاتی پردازید که گویی آنها از پنجره هواپیما ناظر آنها هستند. در این مسافرت تخیلی هر کدام مطابق سابقه ذهنی خویش به خاطراتی می‌رسند که بعداً می‌توانند آنها را برای شما تعریف کنند. اگر در این بین سؤالاتی از آنها بکنید، جوابهای دقیق و روشنی را به شما می‌گویند که درست در آن لحظات مشاهده می‌کنند.

### آزمون سرد و گرم شدن

یکی از تستهای جالبی که شما می‌توانید به گروه بدهید، احساس گرما یا سرمای بسیار شدید است. برای احساس گرما می‌توانید به آنها تلقین کنید که در این لحظه در میان یک کویر سوزان در مقابل یک کوره

آجرپزی قرار گرفته‌اند و تابش آفتاب از بالا و حرارت کوره از روبرو آنها را در شرایط بسیار سخت و طاقت‌فرسایی قرار داده است. به آنها پیشنهاد کنید که برای مبارزه با گرما کت خود را درآورند و یقه آستین خود را باز نگهدارند. برخی از سوژه‌ها پس از کمی تلقین، شواهدی را که نمایانگر احساس حرارت بسیار زیادی است از خود نشان می‌دهند، در حالی که در مورد بقیه افراد به این نیاز داریم که درباره نکات فرعی منظره به شرح و بسط پردازیم.

پس از آنکه سوژه‌ها به اندازه کافی از گرمای محیط شکایت کردند، به آنها بگویید که شب شده و در شبها درجه حرارت محیط در کویر پایین می‌آید و بادهای بسیار سردی هم می‌وزد. پس از مدتی آنقدر هوا سرد می‌شود که آنها مجبورند بدن خود را جمع کنند و به تدریج از فرط سرما به لرزیدن می‌افتند. در این لحظات از آنها بخواهید که کت خود را بپوشند و دکمه یقه خویش را ببندند. تبدیل سریع و ناگهانی احساس گرما به سرما بسیار شدید و چشمگیر است.

### حمله زنبورها

به افرادی که آنها را هیپنوتیزم کرده‌اید تلقین کنید که گروهی از زنبورهای عسل به طرفشان هجوم آورده و دارند اطراف سر آنها گردش و «وزوز» می‌کنند. از آنها بخواهید که از خودشان دفاع کنند و زنبورها را از خود دور کنند. این حرکات برای سوژه کمی ناراحت کننده ولی برای تماشاچیان بسیار سرگرم کننده است.

## یک تذکر عاقلانه

هرچند هر هیپنوتیزوری مطابق سلیقه خویش و با توجه به شخصیتی که دارد به انجام تجربیات خاصی دست می‌زند، ولی همیشه سعی کنید که سوژه از زمان هیپنوتیزم شدن خویش خاطرات خوبی داشته باشد. متأسفانه از گذشته‌های دور، کم‌وبیش هیپنوتیزورهایی بوده‌اند که با تحمیل تلقینات و حرکات مسخره و دلچک‌بازی به سوژه‌های هیپنوتیزمی، عده‌ای را شاد و خندان کرده‌اند. برای «جامع و کامل بودن این مجموعه» ما برخی از تجربیات را مطرح کرده‌ایم که ممکن است برای بعضی از سوژه‌ها ناراحت‌کننده باشند، ولی هیپنوتیزور مدرن و امروزی همیشه سعی می‌کند از آنها پرهیز کرده و برعکس به تجسم مناظر و مضامین شادی آخرین پردازد. از آنجا که در هر جلسه قشر خاصی در اکثریت هستند، بنا بر این هیپنوتیزور باید انعطاف‌پذیر بوده و در هر جلسه با توجه به مقتضیات مجلس به شرح و بسط برنامه از پیش تعیین شده خود پردازد. ولی همیشه به عنوان یک اصل از اجرای برنامه‌هایی که خیال می‌کنید سوژه را پس از پایان کار در موقع پایین آمدن از صحنه دلگیر یا عصبانی می‌کنند، پرهیزید. همواره به یاد داشته باشید که این افراد کسانی هستند که داوطلبانه به کمک شما شتافته و به شما اعتماد کرده‌اند. شما باید به صورتی رفتار کنید که نشان دهید شایسته این اعتماد و حس همکاری بوده‌اید.

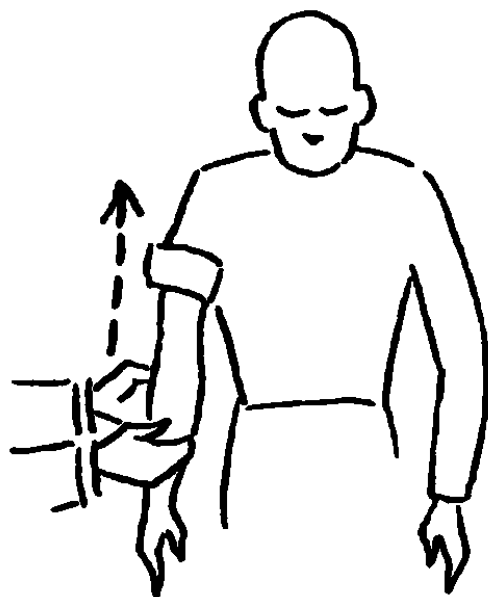
## بخش هفدهم

### شاهکارهای پراحساس

در هیپنوتیزم مدرن و علمی حتی در برنامه‌های آموزشی و نمایشی که گیرایی و جذابیت برنامه‌ها از اهمیت و ارزش زیادی برخوردار است، هیپنوتیزورها در این اندیشه‌اند که موضوعاتی را طراحی و عنوان کنند که در ذهن تماشاچیان خویش برخی از مسائل بحث‌انگیز را مطرح سازند. شما می‌توانید در برنامه‌های آموزشی و نمایشی خود از این قسمت‌ها هم استفاده کنید.

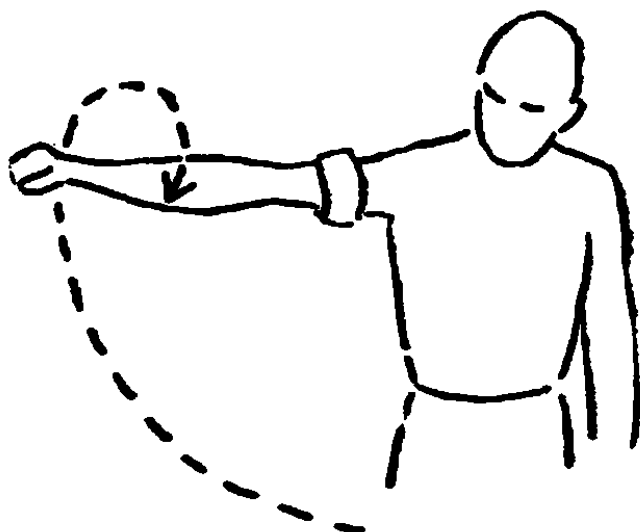
#### آزمون ایجاد تغییر در جریان خون از طریق هیپنوتیزم

برای انجام این آزمایش فردی را انتخاب کنید که کمی چاق و رنگ پوست او صورتی باشد. پس از آنکه او را هیپنوتیزم کردید، آستین یک دست او را بالا بزنید و از او بخواهید که راست بایستد و همان دستش را محکم مشت کند. پس از آن، با پاسهای تماسی از پایین به بالا خونهای وریدی را از دست او خارج کنید (شکل ۶۰). بعد تلقین کنید که «عضلات دست شما سفت و سخت می‌شوند و خون از دست شما خارج می‌شود... خون به طرف بالا می‌رود... کاملاً از دست شما خارج می‌شود.» ناگهان با یک چرخش دست سوژه را از وضعیت افتاده به پایین به حالت افقی درمی‌آورید و محکم و آمرانه تلقین کنید: «عضلات دست و بازوی شما سفت و سخت می‌شوند. کاملاً سخت و سفت می‌شوند و تمام خون این قسمت‌ها از آن خارج می‌شود.» بر اثر این تلقینات عضلات شانه و دست سفت شده و ضمن خروج خون از رگ‌ها، دیگر به کمک وزن بدن



شکل ۶۰

مانند حالتی که دستها به پایین آویزانند، خون در رگها تجمع پیدا نمی‌کند و به همین وضع سفید و بی‌جان باقی می‌ماند (شکل ۶۱).



شکل ۶۱

پس از مدتی به سوژه تلقین کنید که مشت خود را باز کرده و عضلات دستش را از حالت انقباض خارج کند. رنگ پوست دست که سفید و بی‌جان به نظر می‌آمد، ناگهان قرمز و پر خون می‌شود. از آنجا که سوژه سفید و گوشتالو بوده، این تغییر رنگ به خوبی از ورای پوست او به

چشم می خورد.

### آزمون ایجاد تغییر در ضربانات قلب و نبض

سوژه را هیپنوتیزم کنید و از یکی از تماشاچیان بخواهید که نبض او را بگیرد<sup>۱</sup> و بشمارد و شما تلقین کنید: «تعداد ضربانات قلب شما کند و کندتر می شود. هم اکنون آثار و شواهد تقلیل در ضربانات قلب در تعداد نبض شما آشکار شده است. به تدریج تعداد ضربانات قلب کند و کندتر می شود... من از یک تا سه می شمارم... زمانی که به عدد سه برسم، ضربانات قلب شما از حالا هم آهسته تر می شود... آهسته آهسته... باز هم آهسته.» این تلقینات را تا زمانی ادامه بدهید که تغییرات دلخواه در تعداد ضربانات قلب ایجاد شود. پس از آن با تلقینات متضاد می توانید تعداد ضربانات قلب را زیاد کنید.

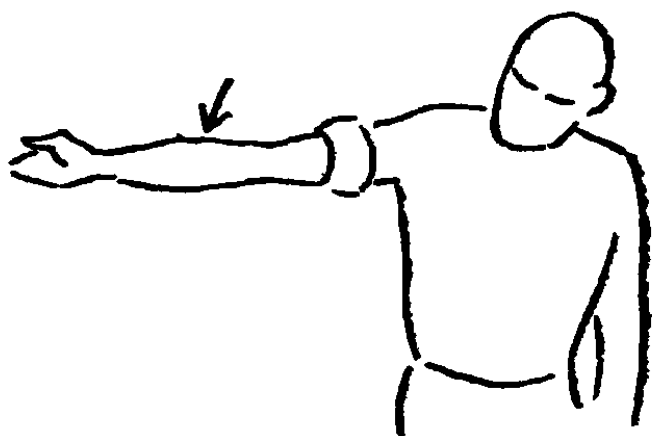
میزان تغییر ضربانات قلب بسیار زیاد و چشمگیر است. این تست مخصوصاً برای افراد تحصیل کرده بسیار هیجان انگیز و قابل توجه خواهد بود. اگر برای شما امکان دارد، از یک پزشک بخواهید که نوسانات ضربانات قلب و نبض سوژه را اندازه گیری کند.

### عبور سوزن از پوست و گوشت

زمانی که سوژه به عمق مناسبی از خلسه هیپنوتیزمی وارد شود، بی حسی پدیدار می شود که موارد استعمال زیادی در پزشکی، دندان پزشکی و مامایی دارد. یک آستین سوژه هیپنوتیزمی را بالا زده و

۱. این فرد باید جوان و سالم بوده و بیماریهای قلبی عروقی نداشته باشد. «مترجم».

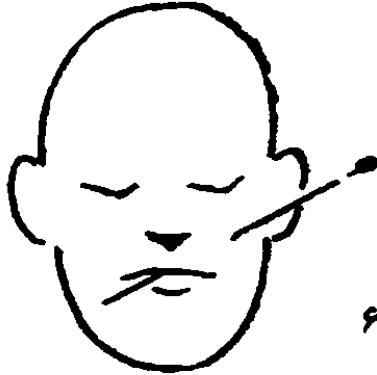
دست مربوطه را موازی با بدنش قرار دهید. چند پاس تماسی از بازو تا نوک پنجه‌ها اعمال کنید و همراه با آن بگویید: «تمام حواس از جمله حس درد از دست شما خارج شده است... حالا دیگر این دست شما کاملاً بی‌حس شده است... این دست کاملاً سرد و کرخت شده است... دیگر هیچگونه حسی برای انتقال درد در این دست وجود ندارد... بی‌حس بی‌حس...» این تلقینات را چند بار تکرار و تکرار کنید. پس از آن یک چین پوستی را جدا کنید و به سرعت یک سوزن را از آن عبور دهید (شکل ۶۲).



شکل ۶۲

برای آنکه در این آزمایش حیرت‌انگیز موفق شوید، باید به چند نکته مهم توجه داشته باشید: (۱) هرگز به سوژه نگویید که می‌خواهید سوزنی را از پوست او عبور دهید. فقط به او تلقین کنید که دست او مانند دست یک مرده کاملاً سرد و بی‌حس شده است و بعد به سرعت سوزن را از پوستش عبور دهید. (۲) یک سوزن نازک تزریقی را که کاملاً نو بوده و تازه از پوشش آن خارج شده، برای انجام این عمل به کار ببرید. (۳) پیش از آنکه سوزن را از ورای پوست عبور دهید، برای مدتی این پوست را در بین انگشتان خویش تحت فشار قرار دهید. (۴) همیشه پوست را با الکل یا الکل ید استریل کنید تا خطر پیدایش بیماریهایی مانند عفونتهای

پوستی، یرقان (هپاتیت)، کزاز و ایدز از بین برود یا شدیداً تقلیل پیدا کند. این تست با سهولت زیادی قابل اجراست و خیلی راحت افراد شکاک را قانع می کند که با یک پدیده اصیل - نه یک چشم بندی یا گاویندی - سروکار دارند!



شکل ۶۳

در این آزمایش می توان یک سوزن بلند را از لب، گونه یا از کف دهان به زیر چانه عبور داد. این کارها را بیشتر در مراسم برخی از فرقه های دراویش مورد استفاده قرار می گیرند، ولی هرگز نباید در برنامه های آموزشی یا نمایشی هیپنوتیزم استفاده شوند، زیرا پیدایش عوارض متعدد محتمل است (شکل ۶۳).

### تأثیر گذاری بر حواس چشایی و بویایی

آزمایشهای هیپنوتیزمی متعددی وجود دارند که کاربرد آنها شدیداً اصالت و حقیقت پدیده هیپنوتیزمی را مورد تأیید قرار می دهند. یک شیشه آمونیاک به کلاس بیاورید و قبلاً از تماشاچیان بخواهید که آن را بو کنند و بوی بد آن را احساس و تصدیق کنند. پس از آن به سوژه هیپنوتیزمی خود بگویید که «من می خواهم یک شیشه از یک نوع عطر بسیار خوشبو را به شما بدهم. شما از بوی خوش این عطر خیلی لذت خواهید برد و خیلی از استشمام آن خوشحال خواهید شد.» برای



تأکید بیشتر، چندبار این مطلب را تکرار کنید. پس از آن، شیشه را به دست سوژه بدهید. او پس از بوییدن شیشه، احساس شادی و لذت خواهد کرد. بعد لیوانی را از سرکه پر کنید. به بعضی از تماشاچیان این امکان را بدهید تا آن را بچشند. به سوژه هیپنوتیزم شده بگویید که می‌خواهید یک لیوان از یک شربت بسیار شیرین و خوشمزه را به او بدهید و اضافه کنید که این شربت خیلی موردعلاقه او است و از عطر و طعم آن بسیار لذت خواهد برد. بعد به او بگویید که از این شربت خوشمزه و معطر بنوشد. سوژه چند جرعه از سرکه را می‌نوشد و از طعم شیرین و عطر آن احساس لذت می‌کند.

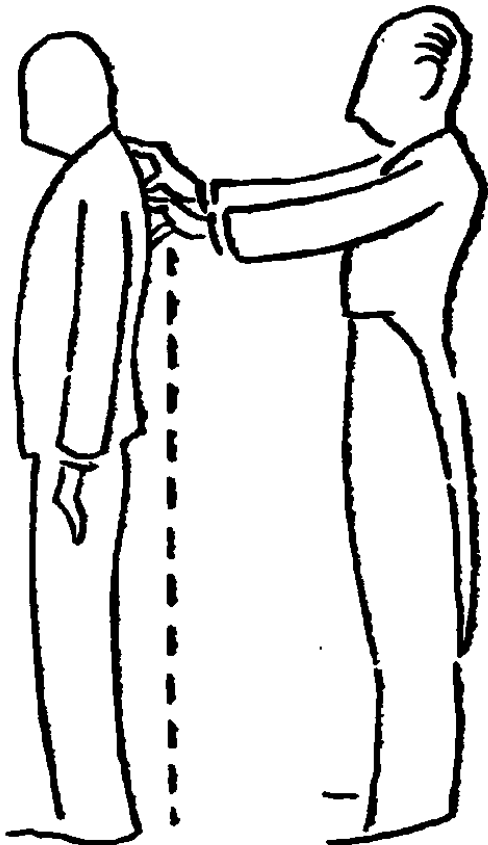
پس از آن یک پیاز به سوژه بدهید و بگویید یک سیب معطر و خوشمزه است. چند بار درباره عطر و طعم این سیب خوشمزه مطالبی را بیان کنید تا رغبت کافی برای خوردن سیب در او پیدا شود. سپس پیاز را به سوژه بدهید. او با میل و رغبت فراوان پیاز را گاز می‌زند و از عطر و طعم آن تعریف می‌کند.

هرچند تست گاز زدن پیاز هر گونه تردیدی را در مورد اصالت پدیده‌های هیپنوتیزمی از خاطر تماشاچیان زایل و برطرف می‌کند، ولی از آنجا که این کار ممکن است برخی از سوژه‌ها را دلخور یا عصبانی کند، تا آنجا که ممکن است از اجرای آن خودداری کنید.

### آزمایش معروف و قدیمی انجماد عضلاتی تمام بدن

برای سالیان متمادی برجسته‌ترین شاهکار یک هیپنوتیزور این بود که کالبد منجمد شده سوژه را پس از هیپنوتیزم شدن بر بالای دو صندلی قرار داده و خود بر بالای آن قرار بگیرد. انجام این شاهکار قدیمی برای نوآموزان هیپنوتیزم جدید به سادگی و سهولت امکان‌پذیر است.

سوژه خود را عمیقاً هیپنوتیزم کنید و از او بخواهید مانند افراد نظامی به حالت خبردار بایستد و پاهای خود را به یکدیگر بچسباند. بعد تلقین کنید: «تمام عضلات بدن شما سفت و سخت می شوند. همراه با پاسهای طولی که من از قله سر تا پاشنه پای شما را با آنها تحت تأثیر قرار می دهم، به تدریج عضلات بدن شما سفت و سفت تر می شوند.» در این لحظه از نوک سر تا پاشنه پای سوژه را با پاسهای تماسی تحت تأثیر قرار بدهید. در موقع لمس بدن او، به خوبی می توانید سفتی و سختی عضلات بدنش را در زیر انگشتان حس کنید (شکل ۶۴).

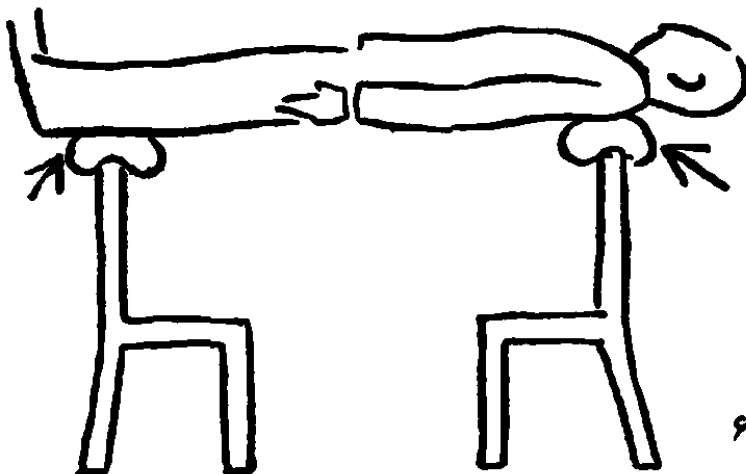


شکل ۶۴

پس از آن به سمت جلوی کالبد سوژه بروید و در حالی که دستهایتان را بر روی شانه هایش قرار داده اید، فریاد بزنید: «سفت بشو» به دنبال آن سوژه را زیر رگباری از تلقینات تند و متوالی قرار دهید: «تمام عضلات در بدن شما سفت و سخت می شوند... هیچ چیزی نمی تواند اندام

شما را خم کند... شما مانند یک میله فلزی سفت و سخت شده‌اید... هیچ چیز نمی‌تواند بدن شما را خم کند... شما مانند یک میله فلزی سفت و سخت شده‌اید.»

چند نفر را به عنوان کمک انتخاب کنید و همراه با آنها اندام سوژه را بر روی دو صندلی که قبلاً برای انجام این کار مطابق (شکل ۶۵) بر روی صحنه آماده کرده‌اید، قرار دهید. برای آسایش سوژه و اجتناب از وارد آمدن صدمه و آسیب به او، دویالش بر روی لبه صندلیها بگذارید. همیشه به یاد داشته باشید که شانه سوژه را باید بر روی لبه یکی از صندلیها یا بالش روی آن قرار دهید نه گردن یا سر او را.

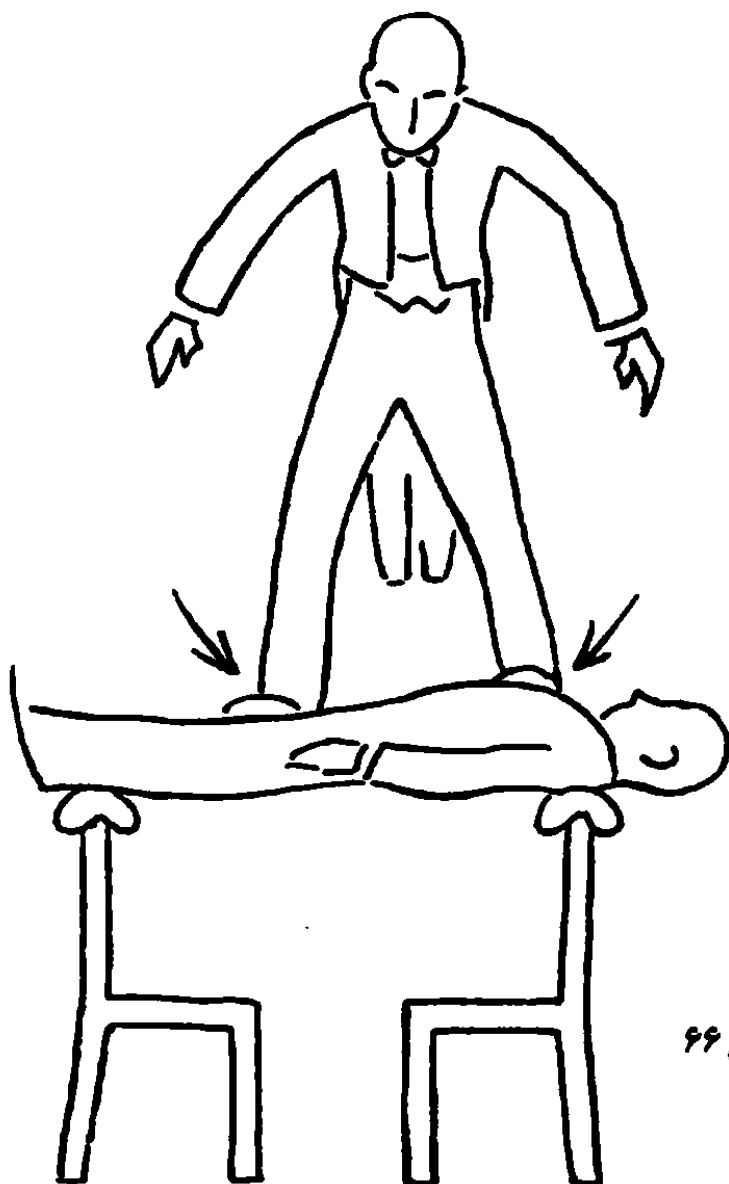


شکل ۶۵

حالا به کمک یک صندلی و دو نفر از افراد مددکار به بالا و بر روی بدن سوژه بروید. راست و مستقیم بر روی کالبد منجمد شده او قرار بگیرید و زیاد تکان نخورید. یکی از پاهای خود را بر روی سینه سوژه و پای دیگر را بر روی ران او قرار دهید (شکل ۶۶).

هر قدر که بخواهید، می‌توانید در این وضعیت باقی بمانید، برای پایین آمدن از روی بدن سوژه به آرامی و به کمک چند همراه این کار را انجام دهید. هر چند انجماد عضلانی معمولاً بسیار محکم است، ولی در شرایط آموزشی و نمایشی بهتر است که از قرار دادن فرد بر روی بدن

سوژه خودداری شود و تنها به اراده وضعیت پل بسنده شود. همیشه به یاد داشته باشید که بدن سوژه واقعاً آهنی نشده و خودش هم تبدیل به روین تن نمی‌شود. بلکه با فشار زیاد بر روی بدن او خطر آسیب وارد شدن به مفاصل و تاندونها محتمل است. پس از آنکه این وضعیت را به دانشجویان



شکل ۶۶

یا تماشاچیان نشان دادید، به آرامی او را از روی صندلیها بلند کنید و بعد از ریلاکس کردن، او را بیدار کنید. آنچه که در این آزمایش از اهمیت بسیاری برخوردار است، این است که شل کردن سوژه به صورت تدریجی

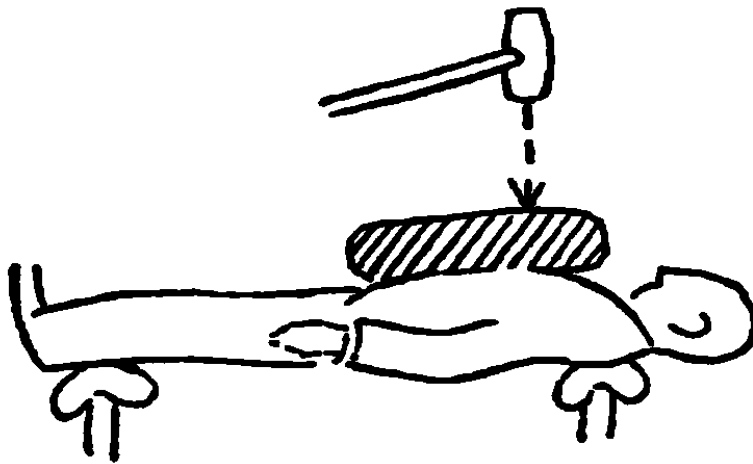
و کند صورت بگیرد. بنابراین به این صورت تلقین کنید: «خیلی خوب، حالا تمام عضلات بدن شما به تدریج شل و نرم می‌شوند. تمام آثار سفتی و سختی از بدن شما خارج می‌گردد. چند لحظه دیگر پس از آنکه از خواب بیدار شدید، بدنتان کاملاً راحت شده و کوچکترین آثاری از خستگی احساس نمی‌کنید. در آن لحظه شما کاملاً راحت و شاداب خواهید بود.»

برای چند بار این تلقینات را تکرار و تکرار کنید تا زمانی که مشاهده کنید اندام او کاملاً شل و ریلکس شده‌اند. بعد با روشهای معمولی سوژه را بیدار کنید.

### آزمون شکستن سنگ بر روی سینه سوژه

این آزمون را می‌توان یک شکل فرعی از تست قدیمی انجاماد عضلانی بدن تصور کرد که قبلاً شرح داده شد. در این آزمایش مانند حالت قبل سوژه را به حالت هیپنوتیزم عمیق درآورده و بعد همانند آنچه که در صفحات قبل بیان گردید، او را بر روی دو صندلی به حالت پُل قرار دهید. سپس یک پتوی چندلا شده را بر روی سینه او قرار داده و یک قطعه بزرگ سنگ بر روی پتو بگذارید. با کوبیدن چند ضربه محکم با پتک بر روی این سنگ، آن را خرد کنید. خرد کردن سنگ بزرگی که بر روی سینه سوژه نهاده شده، جزء نمایشهای چشمگیری است که در کنار برخی از میدانهای عمومی، پهلوانان نمایشی به معرض نمایش می‌گذارند. این منظره در (شکل ۶۷) نشان داده شده است.

همانطور که متذکر شدیم، شکستن سنگ بر روی سینه یک مضمون اعجاب‌برانگیز یا خارق‌العاده نیست، ولی اضافه شدن خلسه هیپنوتیزمی به آن، به این منظره اعجاب و ابهت زیادی می‌بخشد.



شکل ۶۷

هرچند در شرایط آموزشی کاربرد این تست لزومی ندارد، ولی در برخی از اعیاد برجسته به عنوان جزئی از برنامه‌های خارق‌العاده و فراموش نشدنی می‌توان آن را در معرض دید همگان قرار داد. برخلاف آنچه به نظر می‌آید، ضربات پتک در سطح سنگ پخش شده و صدمه یا حتی فشار زیادی بر روی سینه سوژه وارد نمی‌شود. فشاری که این ضربه‌ها بر روی سینه سوژه وارد می‌سازند آنقدر سبک و ناچیز است که عملاً سوژه هیپنوتیزمی اصلاً آن را احساس نمی‌کند.

### هیپنوتیزم کردن تمام یک جمعیت

هر زمان که شما از هیپنوتیزم دسته‌جمعی سخن بگویید، هیجان و التهاب زیادی در بین تماشاچیان به وجود می‌آید. انجام این کار که از سوی آنها شاهکاری تلقی می‌شود کار چندان مشکلی نیست، به شرطی که شما بتوانید تمام توجه همه آنها را به خودتان جلب کنید. مهمتر آنکه افراد گروه باید به این مضمون توجه داشته باشند که هر کدام از آنها باید به طور جداگانه و مجزا برای هیپنوتیزم شدن کوشش کنند و تمام توجه خویش را متوجه راهنمایهای شما بنمایند. بنابراین آنها نباید به وضعیت اطرافیان خود توجه کنند و در مورد اینکه آنها چگونه به حالت هیپنوتیزم وارد

می‌شوند، کنجکاوی کنند. طریقه هیپنوتیزم گروهی در مقابل تماشاچیان کاملاً مشابه آن چیزی است که قبلاً در مقابل افراد داوطلب انجام داده‌اید. در این شرایط خطاب به آنها بگویید:

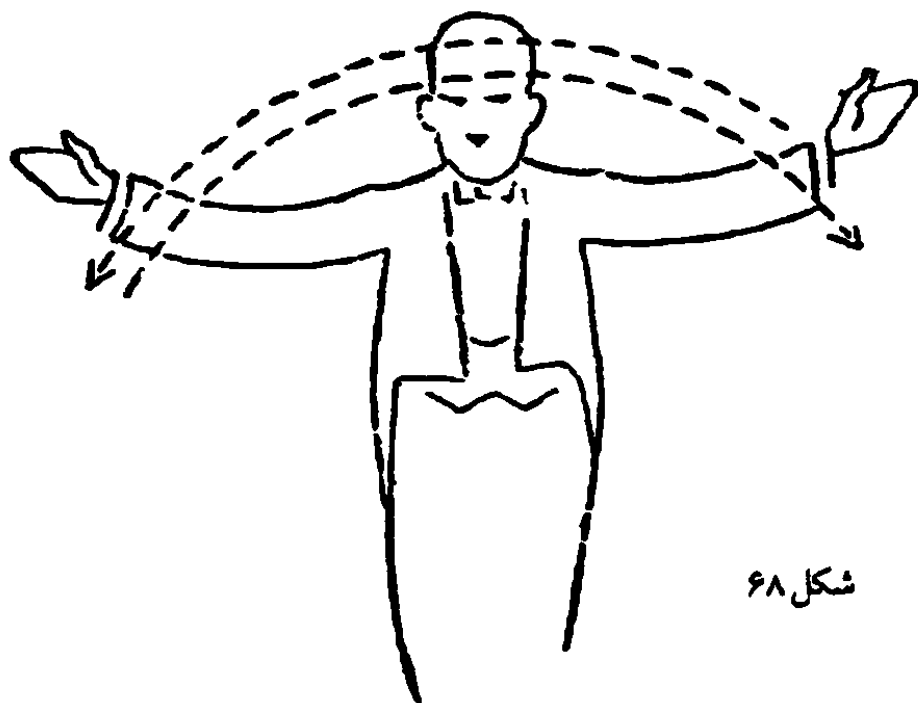
«شما تا به حال برخی از نمایشهای هیپنوتیزمی را مشاهده کرده یا درباره این موضوع مطالبی شنیده‌اند. شاید در این موقع بخواهید خودتان هم این پدیده‌های اعجاب‌برانگیز را تجربه کنید. پس همین حالا همه ما به صورت دسته‌جمعی کوشش می‌کنیم تا به این آرزوی بزرگ جامعه عمل بپوشانیم.

«برای توفیق در این امتحان بزرگ همه شما باید از ته دل مشتاق باشید که هیپنوتیزم شوید. در این جریان من هم نهایت کوششم را می‌کنم تا این شرایط فراهم شود. مهمترین نکته آن است که در تمام این جریان شما باید تمام توجهتان را متوجه من بکنید و بر روی تلقینات ارائه شده شدیداً تمرکز کنید. شما باید کاملاً این موضوع را نادیده بگیرید که در جمع دیگران و در میان آنها نشسته‌اید. اصلاً خیال کنید این تجربه‌ای است که بین شما و من صورت می‌گیرد. در تمام این مدت نباید حتی لحظه‌ای توجه شما از من به سوی کسانی که در سالن قرار گرفته‌اند، معطوف گردد. اگر حواس شما متوجه سمت دیگری شود، نه تنها خودتان از این تجربه نتیجه‌ای نمی‌گیرید، بلکه اسباب تفرق خاطر دیگران را هم فراهم می‌سازید.»

«حالا همه حاضر باشید. خیلی راحت به صندلی پشت سرتان تکیه بدهید و پاهایتان را بر روی زمین مستقر سازید و دستهایتان را بر روی زانوهایتان بگذارید. حالا کاملاً توجه و نگاه خودتان را متوجه من سازید. مستقیماً همه شما به چشمان من نگاه کنید.»

دستهایتان را به طرف بالا ببرید و با پاسهای پوششی وسیع، توجه و تسلط خود بر روی همه تماشاچیان را به معرض نمایش بگذارید، در این

موقع با آرامی، متانت و اعتماد به نفس، همه تماشاچیان را از یک سو تا سوی دیگر سالن زیر نظر بگیرید. بعد از اینکه از چپ به راست به همه تماشاچیان توجه کردید، به طور معکوس از راست به چپ به آنها دقیق شوید. برای آنکه تأثیر هیپنوتیزم پذیری بیشتر شود، مطابق (شکل ۶۸) با باز کردن دستهایتان از یکدیگر، عمل دم و با جمع کردن آنها در بالای سر، عمل بازدم را انجام دهید تا همه تماشاچیان به خواب راحتی فرو بروند.



با توجه به تمرکز تماشاچیان، تمایل آنها به خوابیدن، کنجکاوی در مورد درک یک پدیده اعجاب برانگیز، پرستیز شما به عنوان یک هیپنوتیزور، رقابت در گروه و... پس از مدتی چشمان اکثریت عظیمی از آنها بسته شده و به خواب می روند. بعد از بسته شدن چشمان آنها، به این صورت به تلقینات لفظی ادامه بدهید:

«اکنون که چشمان شما بسته شده اند، تاریکی همه جا را فرا می گیرد و احساس می کنید که نیرویی شما را به سمت عقب می کشاند،



سر شما به طرف عقب تمایل پیدا کرده و چانه شما شل و رها می‌شود. شما شل و ریلاکس به داخل صندلیها فرو می‌روید و سر شما به پشتی صندلیها تکیه می‌دهد.»

در این لحظات شما توجه کنید که چگونه گروه بزرگ تماشاچیان به مانند فرد واحدی به تلقین هیپنوتیزمی جواب می‌گویند و عکس‌العمل آنها در این دقایق پایانی از این پدیده جالب حکایت می‌کند. با مشاهده واکنش مناسب در سوژه‌ها، به بیان «فرمول خواب» ادامه بدهید. به این ترتیب آنها به خلسه عمیق و عمیقتری فرو می‌روند. اگر در برخی از شرایط احساس کردید که وضع به خوبی پیشرفت نمی‌کند یا اشکال، بی‌نظمی یا مسخره‌بازی در گروه مشاهده کردید، به سرعت آنها را از خواب بیدار کنید و به آنها بگویید: «این تجربه به شما به صورت ساده و سطحی نشان داد که چگونه یک گروه می‌تواند ریلاکس بودن و هیپنوتیزم شدن را در سطوح متفاوت تجربه کند.» به سرعت بحث درباره این تجربه را به پایان ببرید و به انجام تجربیات دیگر پردازید.

حالا تصور بفرمایید که این برنامه به صورت موفقیت‌آمیزی پیشرفت داشته و عده‌ای از حضار به خلسه هیپنوتیزمی فرو رفته‌اند که این موضوع نتیجه همکاری خوب آنها است. در این شرایط بگویید: «خیلی خوب، حالا همه شما در یک آرامش گسترده قرار گرفته‌اید و به یک خواب شیرین و لذت‌بخش فرو رفته‌اید، این لحظات سرشار از آسایش و آرامش برای شما بسیار مفید و دل‌انگیز است. اینک تمام تارهای عضلانی شما از حالت تنش و خستگی به آرامش و استراحت می‌رسند. بعد از مدتی، وقتی که شما از این حالت خلسه خارج شوید، بیشتر از هر زمان دیگر احساس راحتی و شادابی می‌کنید. امشب هم در منزل، بلافاصله پس از رفتن به بستر به خواب عمیقی فرو می‌روید. به این ترتیب که به محض آنکه سر شما به بالش رسید، شما به سرعت به خواب شیرین و عمیقی فرو

می‌روید، صبح روز بعد هم پس از آنکه از خواب برخاستید، احساس می‌کنید که در شب قبل بهترین و شیرین‌ترین خواب خود را پشت سر گذاشته‌اید.»

به این ترتیب هم برای آنانی که به یک جلسه عمیق هیپنوتیزمی فرو رفته‌اند و هم برای کسانی که در یک آرامش ساده قرار دارند، چیزی باقی می‌ماند که برای ساعات بعد به آن چشم بدوزند. پس از آن به آرامی و با شمردن از یک تا پنج آنها را بیدار کنید.

اگر هیپنوتیزم گروهی به نحو درست و صحیح بر روی یک گروه از افراد علاقه‌مند صورت بگیرد، در این شرایط عده بیشتری به اصالت هیپنوتیزم ایمان آورده و به جمع دوستداران آن خواهند پیوست. در آزمونهای گروهی معمولاً کمتر از نمایش پدیده‌های هیپنوتیزمی استفاده می‌شود.

### تجربیات فوق‌طبیعی هیپنوتیزم در صحنه

در اینجا به شرح و بیان تجربیاتی می‌پردازیم که توجیه و تفسیر آنها می‌تواند بسیار بحث‌انگیز و قابل تعمق باشد. گروهی از هیپنوتیزورها از این آزمونها با عنوان پدیده‌هایی با عظمت و بی‌نظیر یاد کرده و مدعی انجام موفقیت‌آمیز آنها شده‌اند. باری در تجربیات ظریف و روحانی هیپنوتیزم هرگز نمی‌توان ادعا کرد که همیشه کارها با موفقیت انجام می‌گیرند.

در یک تجربه تاریخی، یک سوژه هیپنوتیزمی خوب را به رختکن یک میهمانی برده‌اند و سوژه با لمس کردن و بوییدن لباسها و شال گردنها، صاحبان آنها را به درستی مشخص کرده‌است. در یک تجربه مشابه، در یک گردهمایی نسبتاً بزرگ، یک

کلاه بزرگ را در میان تماشاچیان به گردش درآورده و خواسته‌اند که هر یک از آنها یکی از وسایل شخصی خود را به داخل آن بیاندازد. پس از آن، این مجموعهٔ متنوع را در اختیار سوژه گذاشته‌اند و او از طریق معاینهٔ آنها از جمله لمس دقیق آنها، به درستی هر یک را به صاحبش بازگردانیده‌است.

تجربه دیگر به قدرت تله پاتی یا ادراک خروج از بدن سوژه مربوط می‌شود. یک سوژه خیلی خوب هیپنوتیزمی را به یک خلسه عمیق هیپنوتیزمی ببرید و در حالی که چشمانش بسته‌است، به او تلقین کنید که شعور و آگاهی از جسمش خارج شده و او می‌تواند همه چیز را به خوبی مشاهده کند، انگار که با چشمان باز در اتاق حضور دارد و همه وقایع و حوادث را زیر نظر دارد. بعد به او بگویید که شما از طریق امواج تله پاتی، پیامهایی برای او می‌فرستید تا اجرا کند. او این پیامها را به صورت برخی از تصاویر ذهنی دریافت می‌کند و به دستور شما کارهایی را انجام می‌دهد.

پس از آن در فاصلهٔ نسبتاً دور از سوژه، به گوشه‌ای از اتاق رفته و از طریق نجوا و صحبت آهسته با دیگران، برخی از پیامهای تله پاتیک را از طریق تصاویر ذهنی برای سوژه بفرستید.<sup>۱</sup> مثلاً از او بخواهید که به نزدیک تخته سیاه رفته و علامت خاصی را بر روی آن رسم کند . . . کفش را از پای راستش خارج کند . . . کتش را از تنش دریاورد. پس از آنکه بر روی آزمون خاصی توافق شد، خطاب به سوژه بگویید: «حاضر باشید، من الان مایلم تمرکز کنم. به همان صورتی که تصاویر ذهنی را دریافت می‌کنید اقدام کنید.» در بسیاری از موارد سوژه

۱. در مورد مقولات فوق طبیعی هیپنوتیزم بین اساتید اتفاق نظر وجود نداشته و اکثراً آن را مردود دانسته و چند آزمون اخیر را نیز به شدت و حدّت حواس بویایی، پساوایی و شنوایی سوژه‌ها مربوط می‌دانند و این مضامین را خیلی جدی تلقی نمی‌کنند. «مترجم».

به درستی پاسخ می گوید.

در تمام این آزمایشها موفقیت حاصله به قدرت ادراکات خارج از حسی سوژه بستگی دارد، بنابراین با توجه به تنوع زمینه های سوژه ها، میزان موفقیت در این تجربیات هم متفاوت است. زمینه فکری و روحی شما هم در انجام این آزمایش متفاوت است. شما باید از صمیم قلب به این مطالب ایمان داشته و به خوبی برای تحقق و اجرای آنها تمرکز کنید تا نتایج دلخواه حاصل آید و اگر به نتایج دلخواه نرسیدید، از تکرار آزمونها غافل نشوید. باری، در انجام این تجربه ها همیشه باید دیدگاهی عالمانه و پژوهشگرانه داشته باشید و هرگز درصدد اثبات مفاهیم ساحرانه برنمایید. در اینجا به شرح و بیان دو شیرینکاری بسیار دل انگیز می پردازیم که یادگاری از هنرنامه های هیپنوتیزورهای نامدار صحنه است و کاربرد آنها با دنیایی تحسین و بحثهای شورانگیز همراه بوده است.

### هیپنوتیزم کردن از طریق رادیو

این تجربه قبلاً چندبار از طریق فرستنده های بی سیم یا حتی رادیوهای محلی در آمریکا صورت گرفته و در سابق که اکثریت عظیمی از مردم - شاید همه آنها - از موضوع تلقینات بعد از هیپنوتیزمی آگاهی نداشتند، نتایج حاصله بازتاب بسیار وسیعی داشت.

در یکی از مشهورترین این تجربیات، هیپنوتیزور سوژه را در خلوت قبلاً به صورت مکرر، بارها و بارها هیپنوتیزم کرده و از طریق شرطی شدن به او می گوید که مثلاً «فردا ساعت ده و دو دقیقه زمانی که صدای مرا از طریق رادیو شنیدید، فوراً به خواب عمیقی فرو می روید.» پس از چند بار تکرار این تلقین، باتوجه به استعداد خوب سوژه در پذیرش سریع خلسه هیپنوتیزمی و جواب درست دادن به تلقینات، هیپنوتیزور

می‌تواند عمل کند.

برای این منظور در ویتترین بزرگ یکی از فروشگاههای بسیار بزرگ یک مبل و یک رادیو قرار داده و پس از پرداخت مبالغ عظیمی از طرف فروشگاه به ایستگاه رادیو بابت تبلیغ، از دو سه روز قبل رادیو اعلام می‌کند که در ساعت ده و ده دقیقه آن روز بخصوص، در آن فروشگاه بسیار بزرگ یکی از اعجاب‌برانگیزترین تجربیات علمی قرن صورت گرفته و برای اولین بار فردی از طریف رادیو هیپنوتیزم خواهد شد. واضح است که پس از معرفی تبلیغاتی گوینده رادیو و سخنان اغراق‌آمیز او در زمینه اهمیت این تجربه تاریخی، میکروفن را در اختیار شما می‌گذارد. نکته‌ای که از نهایت اهمیت برخوردار است، این است که شما در مقدمه حرفهایتان بگویید که تلقینات شما برای هیپنوتیزم شدن از طریق رادیو فقط بر روی فرد خاصی که در فلان فروشگاه در مقابل تماشاچیان قرار گرفته مؤثر است و بر روی دیگران اثری ندارد. اگر شما از این تذکر مهم غافل بمانید، از چند دقیقه بعد از عمل، صدها نفر با ترس و اعتراض از گوشه و کنار شهر به شما تلفن می‌کنند و به فوریت از شما می‌خواهند که فردی را که در آنجا به خواب رفته، از خواب بیدار کنید. این نکته بسیار مهمی است که اگر از آن غفلت شوید، ناراحتیها و جنجالهای زیادی را به دنبال خود خواهد داشت.

هیپنوتیزمی را که شما از طریق رادیو در سوژه مستقر در فروشگاه به وجود می‌آورید اصیل و واقعی است، از این رو می‌توانید از چند پزشک برای کنترل این جریان دعوت به عمل بیاورید. اجرای این تست برای فردی که فرصت و امکان انجام آن را داشته باشد، بسیار جالب و چشمگیر خواهد بود.

## خواب در ویتترین

برای هیپنوتیزورهای دهه‌های اول قرن بیستم در آمریکا با توجه به آگاهیهای محدود مردم درباره طبیعت پدیده‌های هیپنوتیزمی، نمایشهایی مانند خواب در ویتترین موجب کسب شهرت و ثروت فراوانی می‌گردید. در این برنامه هیپنوتیزور با سوژه که معمولاً دختر جوانی بود، در بین جمعیت بسیار زیادی در یک فروشگاه بزرگ ظاهر می‌شد، و پس از هیپنوتیزم کردن سوژه، او را در یک بستر می‌خواباند و به او تلقین می‌کرد که تا چند ساعت دیگر در حالت خواب باقی می‌ماند یعنی تا زمانی که هیپنوتیزور برگردد و او را از خواب بیدار کند. ضمناً به او تلقین می‌کرد که هر صدایی در این مدت فقط باعث می‌شود که عمق خواب هیپنوتیزمی او افزایش یابد.

نکات ظریفی وجود دارند که وقوف بر آنها در انجام موفقیت‌آمیز برنامه، تأثیر زیادی به جای می‌گذارد. برای مثال اگر ویتترین سرد است، آن را با وسیله مناسبی گرم کنید و اگر زیاد گرم است، آن را به صورتی خنک کنید. همیشه طوری بدن سوژه را بپوشانید که فقط سر او در معرض دید قرار بگیرد. هیچگاه دوره آزمایش را از شش ساعت بیشتر نکنید. بهتر است این برنامه ساعت ۱۲ ظهر شروع و ساعت ۱۸ خاتمه پیدا کند. در گذشته، سوژه‌های هیپنوتیزم شده را برای رسیدن به رکورد بالاتر در داخل یک آمبولانس نگه می‌داشتند تا بدین وسیله برای نمایشی که در محل مجاور آن جریان داشت، تبلیغ کنند. معیارهای اخلاقی و انسانی در عصر ما این نوع برنامه‌ها را تأیید نمی‌کند.

این برنامه‌ها گاه تا هفت روز ادامه پیدا کرده، بدون آنکه آزاری به

سوژه برسد.<sup>۱</sup> هرچند در عصر ما اجرای این برنامه‌ها مطرود و ممنوع است، ولی به خاطر آگاهی خوانندگان گرامی از این گونه مراسم که جنبه تاریخی دارند، به اختصار یاد شد.

---

۱. در کتاب «روحهای تسخیر شده» در احوال سالکان آمریکای مرکزی، به برخی مراسم هیپنوتیزمی طولانی با نام «سفرهای پررنج» اشاره شده که گاه ۱۰ - ۷ روز طول کشیده و در این مدت فردی که همجنس سوژه است، برای تغذیه و اجابت مزاج به او کمک می‌کند. «مترجم».

## بخش هیجدهم

### اعمال شعبده بازی در هیپنوتیزم

برخی از شعبده بازیها که به عنوان اعمال ساحرانه در صحنه مورد استفاده قرار می گیرند، از طریق گول زدن چشم تأثیر می گذارند، در حالی که شعبده بازی با هیپنوتیزم از طریق کاربرد ماهرانه تکنیکهای هیپنوتیزمی - حتی بدون آنکه سوژه بداند هیپنوتیزمی در کار است - تحقق پیدا می کند؟ این نمایشها نه تنها توسط مدعیان ساحری و شعبده بازی مورد استفاده قرار می گیرند، بلکه استفاده از آنها برای کارهای نمایشی و سرگرم کننده هم جاذبه زیادی دارد.

شاید یکی از بهترین مثالهایی که درباره کاربرد شعبده بازیهای هیپنوتیزمی می توان عنوان کرد، عمل جالب پزشکانی است که به جای قرص خواب آور، یک قرص بی اثر را به عنوان یک قرص خواب آور به بیمار داده و او پس از خوردن آن، به سرعت به خواب می رود.<sup>۱</sup>

---

۱. در زمان خدمت در سازمان مبارزه با سرطان ایران، در چند سالی که مسئول دو بیمارستان سرطان «سانترال» بودم، بارها از پرستاران خواستم به بیماران مبتلا به سرطانهای پیشرفته - از جمله متاستازهای استخوانی - به جای مرفین، آب مقطر تزریق کنند تا مسمومیت دارویی بر اثر کاربرد مقادیر زیاد مرفین ایجاد نشود، البته بیماران تصور می کردند که به آنها مرفین تزریق شده است. با تزریق زیر جلدی مرفین، آثار ضد درد و خواب آور آن پس از ۱۵-۱۰ دقیقه ظاهر می شود. در حالی که این آثار با آب مقطر زودتر نمایان می گردد اگرچه مدت تأثیر آن کوتاهتر است. به نظر اینجانب، آثار ضد درد و خواب آور تلقینی و خیالی مرفین هم قبل از آثار دارویی آن پدید می آید. در زمان ما نیز اعتقاد عجیب عده زیادی از مردم به آثار ضد درد و تقویتی ویتامین «ب» - کمپلکس» و ویتامین «ب» - دوازده» صد درصد جنبه تلقینی و هیپنوتیزمی دارد. «مترجم».



مورد دیگری که می‌تواند به عنوان یک شعبده بازی هیپنوتیزمی تلقی شود، تکنیکی است که رژر استابروکس<sup>۱</sup> آن را طراحی و به این ترتیب ارائه داده است: «برای هیپنوتیزم کردن سوژه بدون آنکه او بداند چه اتفاقی دارد می‌افتد، از او درخواست می‌کنیم که در انجام یک آزمایش فیزیولوژیک بی‌خطر با ما همکاری کند. در این آزمایش برخی از وسایل و اسبابهای اندازه‌گیری مانند دستگاه فشار خون هم مورد استفاده قرار می‌گیرند. ما به سوژه می‌گوییم که می‌خواهیم قدرت و قابلیت او را در ریلاکس شدن اندازه‌گیری کنیم. از آنجا که هرچه او ریلاکس‌تر شود فشار خونس هم پایین‌تر می‌آید، بنابراین یک دستگاه فشار خون را هم به بازوی او وصل می‌کنیم و از او می‌خواهیم که چشمانش را ببندد و کاملاً ریلاکس شود.

«بعد به او می‌گوییم که عمیق‌ترین شکل ریلاکس شدن، خوابیدن است. بنابراین اگر سوژه در جریان آزمایش به خواب برود، نشانه آن است که به مرحله بسیار پیشرفته‌ای از ریلاکس بودن رسیده است، به این ترتیب تسلط خیلی زیادی بر بدن خودش کسب کرده است. در این شرایط این امکان برای ما فراهم می‌گردد که در تلقینات خود از واژه «خواب» هم استفاده کنیم، ولی باید دقت کنیم تا از لغات هیپنوتیزم، خلسه یا سایر اصطلاحات مرسوم و معمول در جلسات هیپنوتیزم استفاده نکنیم. در فرصت پنج یا ده دقیقه‌ای که در پیش است، بارها فشار خون سوژه را اندازه‌گیری می‌کنیم تا توهم موجود در او تقویت شده و استمرار پیدا کند. بعد به او می‌گوییم که اگر بتواند در خواب حرف بزند، نشانه آن است که در حالت ریلاکس بسیار عمیقی قرار گرفته است. اگر او به این سؤال جواب داد، معلوم می‌شود که در یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق قرار گرفته است. این آزمایش را به صورت بسیار ساده‌تری هم می‌توان اجرا کرد.

---

۱. George Estabrooks

برای این کار می‌توان یکی از ساعت‌های جدید را که سیمایی پیچیده و عقربه‌ها و صفحات دیجیتالی با حالات متنوع دارد به دست سوژه بست و به او گفت که این ساعت می‌تواند تعداد ضربانات نبض شما را اندازه بگیرد، و از این طریق میزان عمق ریلاکس او را اندازه گرفت. هر قدر ریلاکس تر، ضربانات نبض هم کندتر...»

### سرگرمی خصوصی - روش خیره شدن به گوی بلورین

هر زمان که در خانه خودتان یک میهمانی خصوصی و خودمانی دارید، می‌توانید برای آن گروه از میهمانان خویش که علاقه به مسائل و مضامین روحی دارند، سرگرمی بسیار جالبی تهیه و تعبیه کنید. این موضوع بسیار اعجاب برانگیز استفاده از گوی بلورین است که لازم است برای آنکه بار عاطفی و ماورایی بیشتری داشته باشد، آن را با برخی از افسانه‌های شرقی پیوند زنید<sup>۱</sup> بیان شرح و افسانه‌هایی در این زمینه باعث

---

۱. ایرانیان قدیم از طریق تمرکز در جام یا گوی بلورین به رؤیت و شهود می‌رسیدند. افسانه جام جم - یا به گمان مترجم این واقعیت تاریخی در اشعار حافظ هم منعکس شده است. از جمله:  
دلی که غیب نمایست و جام جم دارد زخاتمی که دمی گم شود چه غم دارد

\*\*\*

سالها دل طلب جام جم از ما می‌کرد  
«و آنچه خود داشت» زیبگانه تمنا می‌کرد  
گفتم این جام جهان بین به تو کی داد حکیم  
گفت آن روز که این گنبد مینا می‌کرد

\*\*\*

همچو جم جرعه ماکش که ز سر ملکوت پرتوی جام جهان بین دهدت آگاهی

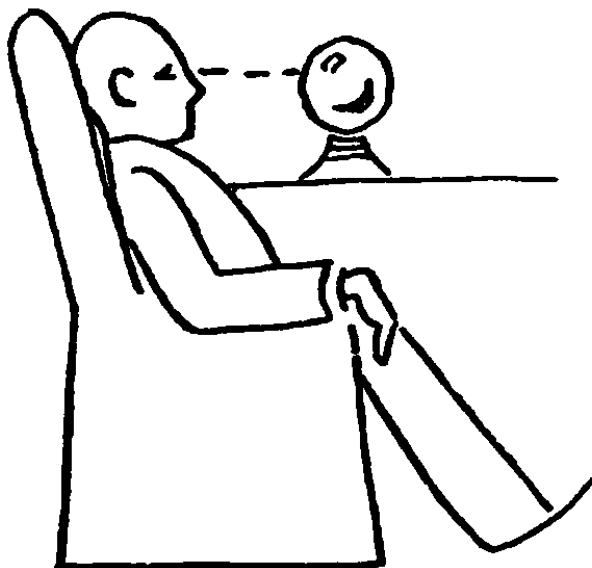
\*\*\*

ببین دز آینه جم نقشبندی غیب که کس به یاد ندارد چنین عجب زمنی

\*\*\*

چو مستعد نظر نیستی وصال مجوی که جام جم نکند سود وقت بی‌بصری

می شود تا افراد علاقه مند به پدیده های روحی، بیشتر مجذوب این جریان شده و زودتر به حالت جذبه و شور فرو بروند. سعی کنید در سوژه تمایل به مقاومت یا مسخره بازی پدید نیاید، برعکس خوشحال و مفتخر باشد که این موقعیت را پیدا کرده که بتواند به کمک گوی بلورین، به استعدادها و قدرتهای روحی خود پی ببرد. به او بگویید که اگر بتواند با خیره شدن به گوی بلورین به رؤیت و شهود نایل آید، قطعاً در درون او برخی از استعدادها و قدرتهای روحی وجود دارد.



شکل ۶۹

پس از آن باید با صبر و حوصله نحوه کاربرد درست گوی بلورین را به او آموزش دهید. برای رسیدن به این هدف از سوژه بخواهید که در یک صندلی راحتی قرار بگیرد و به گوی بلورین که در مقابل او و بر روی یک پایه مستقر شده، خیره شود (شکل ۶۹). در این شرایط او باید به عمق و درون گوی بلورین، نه قسمتهای سطحی آن خیره شود. به او بگویید که

\*\*\* س. ر. ج.

→ پیرمیخانه سحر جام جهان بینم داد و اندر آن آینه از حسن تو کرد آگاهم

\*\*\*

ز ملک تا ملکوتش حجاب بردارند هر آنکه خدمت جام جهان نما بکنند  
«تلخیص از کتاب جمع پریشان - طبقه بندی موضوعی اشعار حافظ -  
جمع آوری آقای علی اکبر رزاز - ویرایش آقای بهاء الدین خرماهی».

اگر به درستی از این آزمایش استفاده کند، پس از مدتی گوی بلورین تیره و تیره‌تر می‌شود و در جلوی آن، بین گوی و چشم او، یک مه یا ابر شیری رنگ ظاهر می‌گردد. به تدریج این مه غلیظ‌تر و گسترده‌تر می‌شود طوری که تمام اندام او را فرا می‌گیرد. در این شرایط باید به ذهن و فکر خود این امکان را بدهد که در میان این ابرها غوطه‌ور شود تا پس از آن، پرده سیاهی در برابر چشمان او پدید آید. زمانی که این پرده ظاهر گردید، او به خلسه روحی عمیقی فرو رفته است.

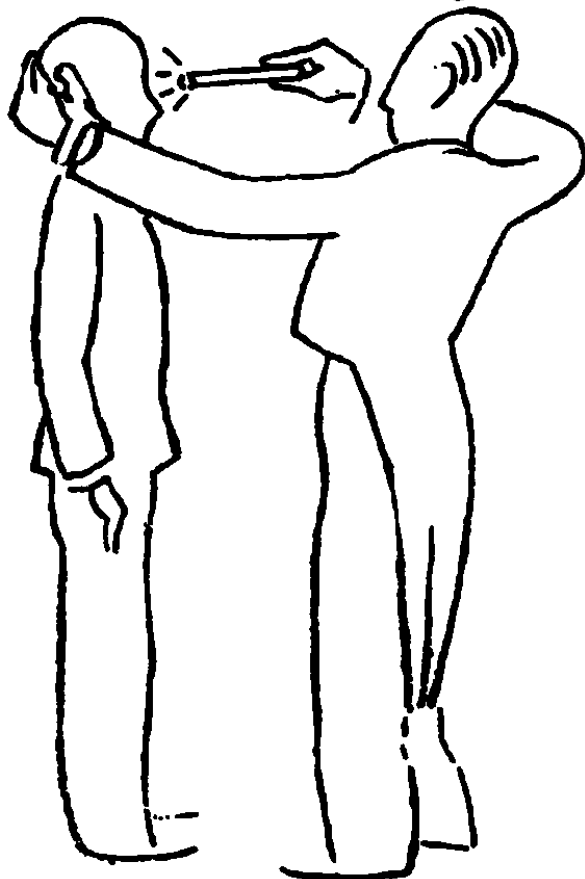
در این آزمایش سعی کنید نه از واژه هیپنوتیزم استفاده کنید و نه از اصطلاحاتی چون خواب بهره ببرید. باید تمام توجه سوژه بر این موضوع متمرکز باشد که از طریق این آزمون می‌تواند قدرتهای روحی خویش را اندازه‌گیری کند.

زمانی که سوژه تمام این مطالب را به خوبی فرا گرفت و اشتیاق کافی به این پدیده روحی نشان داد، او را به تنهایی در یک اتاق نیمه تاریک قرار دهید و در را ببندید. پس از بیست دقیقه به آرامی به اتاق وارد شوید. در این شرایط بیشترین احتمال آن است که سوژه در خلسه هیپنوتیزمی با چشم باز یا بسته قرار گرفته باشد. به آرامی با او وارد صحبت شوید. اگر او از جا پرید، معلوم می‌شود هیپنوتیزم نشده است، ولی اگر با شما به آرامی و کندی وارد مذاکره شد، معلوم می‌شود که به خلسه هیپنوتیزمی وارد شده است. در این شرایط به سرعت کنترل هیپنوتیزمی بر او را به وجود بیاورید.<sup>۱</sup>

۱. اگر سوژه قدرت و استعداد وارد شدن به یک خلسه هیپنوتیزمی عمیق را داشته باشد، در این حالت می‌توان از او خواست که بدون بیدار شدن، چشمانش را باز کند و در سیر قهقرایی زمان، به مشاهده گذشته‌ها بپردازد. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به فصل ششم کتاب «هیپنوتیزم هارتلند» از انتشارات جمال‌الحق که با همین قلم ترجمه شده، مراجعه فرمایید. «مترجم»

## برای نمایش در برابر گروه - تکنیک میله جادویی

این آزمایش با جاذبه و گیرایی حیرت‌انگیزی همراه است و در عین حال بسیار هم ساده است. برای انجام این آزمون به یک نوجوان بسیار مشتاق و علاقه‌مند به تجربیات هیپنوتیزمی نیاز دارید. قبلاً درباره قدرت روحانی و متعالی میله جادویی که در اختیار دارید، برای او سخن بگویید.



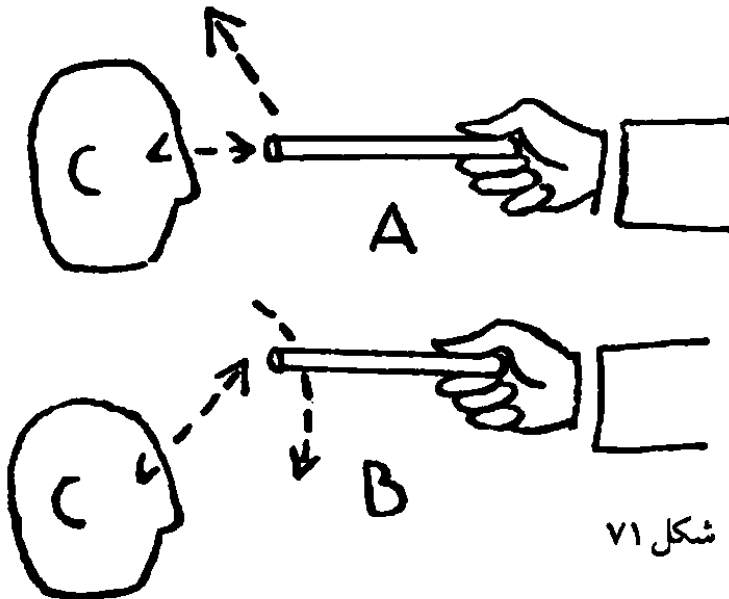
شکل ۷۰

به او بگویید که برخی از قدرتهایی جادویی در این میله وجود دارند و به برکت آنها، شما می‌توانید به اقدامات ساحرانه‌ای دست بزنید. بعد از سوژه بخواهید که برای نشان دادن این قابلیت‌ها با شما همکاری بکند.

پس از آنکه به اندازه کافی علاقه او را برانگیختند، از او بخواهید به قسمت انتهایی میله که از فلز درخشانی پوشیده شده است نگاه کند و حتی برای لحظه‌ای چشمش را به جای دیگری بچرخاند و هر جا که شما میله را

بردید، او هم به آن نقطه نگاه کند. به او بگویید که نیروهای ناشناخته‌ای از این جسم اسرارآمیز خارج می‌شوند که پس از ورود به چشمان او، از طریق اعصاب بینایی به مغز او می‌رسند و آثار شگرف خود را ظاهر می‌سازند. میله فلزی را در مقابل سوژه، همسطح چشمان او و در فاصله تقریباً سی سانتیمتری از آنها نگهدارید و به او تلقین کنید که به آن خیره شود (شکل ۷۰).

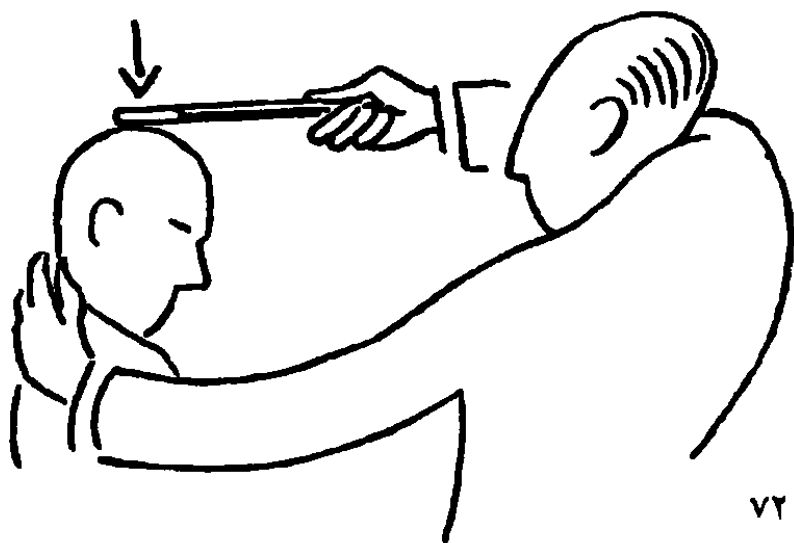
در این لحظه با دست چپتان پشت سر سوژه را محکم بگیرید و میله را در یک قوس کم دامنه و به صورت آرام به بالا و پایین ببرید (شکل ۷۱).



شکل ۷۱

از آنجا که شما سر سوژه را با دست محکم گرفته‌اید، او برای نگاه کردن به نقطه نورانی مجبور می‌شود که چشمانش را به بالا و پایین بچرخاند. هنگامی که شما این میله را خیلی بالا و حتی بالاتر از میدان بینایی سوژه ببرید، او برای لحظاتی شروع به پلک زدن می‌کند و حتی برای لحظاتی چشمان او بسته می‌شود. در این موقع بار دیگر میله را به پایین بیاورید و سپس مجدداً آن را آنقدر به بالا ببرید که سیاهی چشم سوژه در پشت پلک فوقانی او مستقر گردد این حرکت را دوازده بار تکرار کنید در

نوبت آخر از او بخواهید که چشمانش را همانطور بسته نگه دارد. پس از آن میله را به بالای سر سوژه برده و آن را بر روی رأس جمجمه‌اش قرار دهید و به او بگویید طوری به بالا و به این نقطه نگاه کند که از ورای جمجمه‌اش بتواند این نقطه منور و درخشان را نگاه کند. در این زمان به سوژه تلقین کنید که چشمان او لحظه به لحظه سنگین و سنگین‌تر می‌شود و بالاخره در لحظات آینده محکم به هم می‌چسبند، به طوری که او احساس خواهد کرد که گویی چشمانش با چسب به هم چسبیده‌اند. به او بگویید که تحت تأثیر قدرت جادویی میله او دیگر نمی‌تواند چشمانش را از هم باز کند. پس از آن سوژه را تحت تأثیر جریان عظیمی از تلقینات لفظی قرار بدهید. سعی کنید پدیده‌هایی را که ظاهر می‌شوند، ناشی از قدرت جادویی میله - نه تلقینات هیپنوتیزمی - قلمداد کنید.



شکل ۷۲

پس از آنکه آزمون چسبیدن پلکها به یکدیگر را به خوبی انجام دادید، دست چپ خودتان را به آرامی بر فرورفتگی بالای مهره‌های گردنی و زیر جمجمه سوژه قرار دهید و این قسمت را که رأس نخاع شوکی است، فشار دهید. با این عمل، نوعی حالت خواب‌آلودگی گسترده بر وجود سوژه مستولی می‌شود (شکل ۷۲). در این موقع به او بگویید که

تحت تأثیر قدرت جادویی میله سحرانگیز از این به بعد لحظه به لحظه خواب او عمیق و عمیقتر می شود و قدرت جادویی در تمام قسمتهای مجمله نیز منتشر می شود و او را در خواب عمیقی قرار می دهد... به این ترتیب سوژه را به جلسه هیپنوتیزمی عمیقی می رسانید.

### عملیات هیپنوتیزمی دکتر کیو<sup>۱</sup>

دوست عزیزم آقای پیل لارسن با محبت به من این اجازه را داد که مطالبی را از کتابش اقتباس و در اینجا نقل کنم. عده ای از خوانندگان ممکن است مطرح کنند که مطالبی پیرامون شعبده بازی و تردستی در کتابی که درباره پدیده های اصیل هیپنوتیزمی بحث می کند، جایی ندارد. به این دسته خوانندگان باید بگویم که روشهایی که در پی این معرفی خواهند شد بر پایه «علامت دادن مستقیم» استوارند و هیپنوتیزم در آنها کاربرد دارد. به این ترتیب که در ابتدای کار اعمال به صورت ارادی توسط گروه داوطلب صورت می گیرد، ولی پس از مدتی طی روندی که از نقطه نظر روان شناسی هم بسیار پیچیده و به سختی قابل توجیه است، به یک جریان غیر ارادی تبدیل می شود.

در آغاز برنامه را به صورتی شروع کنید که داوطلبین تصور کنند برای آنکه برنامه هیپنوتیزم صحنه به خوبی اجرا شود و افرادی که برای تماشا حاضر شده اند راضی شوند، لازم است آنها با تظاهر به انجام غیر ارادی برخی از کارها، با هیپنوتیزور صحنه همدستی کرده یا همکاری کنند. آنها هرگز باور نمی کنند که با این کارها دریچه ذهن و فکر خویش را برای هیپنوتیزم شدن باز کرده اند. این کار را می توانیم نوعی شعبده بازی هیپنوتیزمی بنامیم.



شما می‌توانید برنامه را با یک سخنرانی افتتاحیه دربارهٔ هیپنوتیزم و پایه‌های علمی و کاربردهای پزشکی آن آغاز کنید. در زیر نمونه یک سخنرانی افتتاحیه را ملاحظه می‌کنید:

«حالا دوستان عزیز اجازه بدهید برای لحظاتی توجه خودمان را به یکی از پیچیده‌ترین و مبهم‌ترین آثار و پدیده‌های ذهنی بشر معطوف کنیم. این پدیده برای قرنهای متوالی در بیشتر نقاط جهان در غالب اعمال و تشریفات جادویی مورد استفاده صاحبان علوم غریبه قرار گرفته است، ولی در عصر ما با جلال و جبروت و با گامهای سنگین به حوزه علوم و فنون وارد شده است. البته هنوز بسیاری از زوایای آن مبهم و ناشناخته باقی مانده و کشف نشده است، ولی همان قسمتهای کمی هم که کشف و روشن شده، در علوم پزشکی، دندانپزشکی و مامایی، در راستای رفع و دفع دردها و آلام بیماران و دردمندان بسیار مفید و مؤثر بوده است. در سالهای اخیر کتابها و مقالات زیادی درباره هیپنوتیزم منتشر شده که برخی از کاربردهای علمی آن را در دانشگاهها، آزمایشگاهها و بیمارستانهای مدرن توضیح می‌دهند.

«در این برنامه من از چند نفر از افراد داوطلب دعوت می‌کنم تا بر روی صحنه بیایند. من قصد دارم با کمک آنان در این زمینه برخی از پدیده‌های بسیار جالب و جذاب را به شما نشان بدهم.

«در آغاز این برنامه من اجازه می‌خواهم برخی از نکات غلط را که ریشه در خرافات و تفکرات جادویی دارند از ذهن شما پاک کنم. یکی از این باورهای نادرست این است که فرد هیپنوتیزم‌پذیر دارای اراده‌ای سست و فکری ضعیف است. امروز در سایهٔ علوم ثابت شده این عقاید غلط و نادرست هستند. در واقع بسیاری از سوژه‌های بسیار خوب هیپنوتیزمی دانشجویان ممتاز دانشکده‌های پزشکی و دندانپزشکی هستند که معمولاً از باهوش‌ترین و ممتازترین جوانان هر کشور محسوب می‌شوند و دارای

قدرت تفکر و تعقل زیادی هستند. بنابراین شما در برنامه امشب با گروهی از نخبگان کشورمان روبرو هستید.

«هیپنوتیزم یک جادوی سیاه یا پدیده پر رمز و راز نیست. اگر بخواهم با زبان علم و با اصطلاحات دانشگاه با شما سخن بگویم، باید در مورد هیپنوتیزم بگویم: یک حالت غیرمتعارف ذهنی است که عمدتاً از طریق تلقین پدید می‌آید و در آن استعدادهای فکری و ذهنی انسان بسط و گسترش زیادی پیدا می‌کند.»

«من به تمام شما بینندگان عزیز قول می‌دهم که با عده‌ای از افراد بسیار باهوش و بااستعداد که به عنوان داوطلب بر روی صحنه حاضر خواهند شد، با نهایت ادب و فروتنی رفتار کنم. از داوطلبان محترم خواهش می‌کنم که بر روی صحنه با من همکاری کنند.

«اینک با نهایت احترام از افراد داوطلب تقاضا می‌کنم که به روی صحنه بیایند و در برنامه هیپنوتیزم شرکت کنند تا تماشاچیان محترم بیش از این در انتظار نمانند. چهار یا پنج نفر کافی است. از شما افراد داوطلب خواهش می‌کنم هرچه زودتر به روی صحنه بیایید.»

پس از ایراد این سخنرانی تماشاچیان قانع می‌شوند که شما در علم هیپنوتیزم مسلط هستید و هیپنوتیزم هم خود موضوع و مضمونی علمی و پربار است. از سوی دیگر این مطالب تماشاچیان را تشویق می‌کند تا برخی از آنها به عنوان داوطلب به روی صحنه بیایند. ضمناً این افراد داوطلب مطمئن هستند که بعدها مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی‌گیرند و به ضعف و سستی متهم نمی‌شوند. بنابراین با سخنرانی کوتاهی که ایراد کردید، نه تنها همکاری افراد داوطلب را جلب نمودید، بلکه تماشاچیان را هم تا حدودی با کارهایی که باید انجام دهید، آشنا کردید.

## روش هیپنوتیزم کردن دکتر کیو

پس از آنکه چهار پنج نفر به عنوان داوطلب بر روی صحنه آمدند، از آنها بخواهید که در کنار هم و به فاصله پنجاه - شصت سانتیمتر از یکدیگر قرار بگیرند. در این موقع به اولین فرد از سمت چپ نزدیک شوید و روبروی او قرار بگیرید، واضح است که در این وضعیت پشت شما به سمت تماشاچیان قرار می گیرد. دست چپ خودتان را به پشت سر سوژه ببرید و آن را به قسمت تحتانی جمجمه و در محل اتصال آن به ستون مهره های گردنی برسانید و این محل را با محبت ولی محکم فشار دهید. در این شرایط شما کاملاً رخ به رخ و روبروی سوژه قرار گرفته اید. با اشتیاق و به صورتی نافذ به چشمان او خیره شوید و در حالی که دست راست شما حرکاتی را در هوا انجام می دهد که به نظر می آید دارید به او پاسهای هیپنوتیزی می دهید، در گوش او زمزمه کنید (آنچنان آرام و آهسته صحبت کنید که سوژه مطمئن شود که این حرفها به گوش تماشاچیان مستقر در سالن نمی رسد و تنها خطاب به اوست): «ما قصد داریم یک برنامه بسیار شاد و خنده دار اجرا کنیم و سر به سر تماشاچیان بگذاریم. بنابراین اگر از شما خواستیم که یک کار خنده دار انجام دهید، درست به همان صورت عمل کنید که من به صورت محرمانه به شما گفته ام. متوجه شدید؟» پس از آن با غرور و تبختر از او دور شوید و زمانی که به طرف تماشاچیان برگشتید، از روی شوخ طبعی و به عنوان یک ژست دوستانه چشمتکی به آنها بزنید.

برخی از آثار سایکولوژیک این مقدمه چینی این است که سوژه برای شرکت در یک برنامه که هدف آن گول زدن تماشاچیان است آماده می شود. اقدام اولیه شما در فشار بر روی پس گردنی سوژه، شما را در موضع مسلط قرار داده و با توجه به مقامی که شما به عنوان «استاد و

فرمانروای صحنه» دارید، در او این تمایل شکل می گیرد که کاملاً نسبت به شما یک احساس فرمانبرداری کامل را پیدا کند.

از سوی دیگر شما به آهستگی و به صورت مخفیانه به او گفته اید که می خواهید با یک برنامه جالب، تماشاچیان را بخندانید. با این کار سوژه احساس می کند که فرد مهمی شده است، زیرا یک مسأله مهم را به شکل خصوصی با او در میان گذاشته و به این ترتیب او به نوعی خود را «جزئی از مدیریت برنامه» به حساب می آورد.

زمانی که شما با اعتماد به نفس و تبختر از او جدا شده و در رفتارتان هم این موضوع به چشم می خورد که یک مذاکره دوستانه را با موفقیت پشت سر گذاشته اید، سرعت عمل شما برای او این معنی را دارد که به او به چشم یک «دستیار خوب» نگاه می کنید. با این رفتار حساب شده و حسن سیاستی که به خرج می دهید، هر سوژه ای که به روی صحنه بیاید، بعد از مدت کوتاهی می تواند نقش یک سوژه خوب هیپنوتیزمی را بازی کند.

پس از آن به دنبال سوژه بعدی بروید و در مورد او نیز به همین ترتیب عمل کنید. تمام حرفهای قبلی را به او بگویید و با او همه قول و قرارها را بگذارید. این احتمال وجود دارد که این سوژه بخشی از صحبتهای شما با سوژه اول را شنیده باشد. بنابراین خیلی زودتر از او متوجه مطالب و موضوع می شود.

بعد به سراغ سوژه سوم بروید و تمام جریان را یکبار دیگر در مورد او تکرار کنید. علاوه بر این به او بگویید پس از آنکه با او دست دادید، زمانی که می خواهید از او جدا شوید، او احساس می کند که گویی کف دستش به کف دست شما چسبیده است.

کمی از او فاصله بگیرید، ولی چون با او رابطه دوستانه ای برقرار کرده و در لحظات پایانی از او خداحافظی نکرده اید، برگردید و با او

دست بدهید و مدتی هم به شیوه دوستان دست او را در دستان نگهدارید. در این موقع انگشتانان را از یکدیگر جدا کنید و در همان حال کف دست خود را به کف دست او فشار دهید و این فشار را آنقدر زیاد کنید که دست او کمی به طرف عقب رانده شود. این مانور باعث می شود تا آنچه را که شما قبلاً به سوژه گفته اید، به ذهنش خطور کند و در هماهنگی با شما به صورتی دستش را حرکت دهد که تماشاچیان خیال کنند گویی کف دست او به دست شما چسبیده است.

این برنامه از نقطه نظر تماشاچیان بسیار خنده آور است. خنده و هیجانی که بر مجلس مستولی می شود، سوژه را بسیار خوشحال کرده و خود را در ایجاد این موفقیت سهم می پندارد. بنابراین از آن به بعد با اشتیاق و علاقه خیلی بیشتری اقدام می کند که گویی کف دست شما در یک پدیده هیپنوتیزمی به کف دست او چسبیده است. پس از آن حتی اگر شما بخواهید دستان را از دست او جدا کنید، او به صورتی عمل می کند که انگار واقعاً دستش به دست شما چسبیده است! تماشاچیان از فرط هیجان فریاد می کشند. شما به طور ناگهانی ضربه ای به گردن او بزنید (تماشاچیان خیال می کنند این مانور برای خروج از آن پدیده هیپنوتیزمی لازم است) و با یک فریاد «خیلی خوب» یکباره دستان را از دست او جدا کنید.

برداشت سایر داوطلبان پس از اجرای موفقیت آمیز این نمایش، آن است که باید منتظر باشند تا آنچه را که به صورت نجوا به آنها گفته می شود، با کمال دقت و صحت انجام دهند.

بعد به سرعت به سراغ داوطلب بعدی بروید و پیامی را در گوش او زمزمه کنید... حالا دیگر شما آماده شده اید تا به کارهای عادی هیپنوتیزمی بپردازید.

در آغاز اجازه بدهید ببینم که تصور و استنباط تماشاچیان از آنچه

که می‌گذرد چیست؟ به نظر آنها اینطور می‌آید که یک سلسله پدیده‌های هیپنوتیزمی دارد در روی صحنه صورت می‌گیرد. و به این ترتیب آنچه را که آنها انتظار دارند در برابر چشمانشان تحقق پیدا کند، عملاً مشاهده می‌کنند. آنها روش قلدرانه و آمرانه شما را مشاهده کرده و می‌بینند که چطور در چشمان سوژه‌ها خیره شده و با دست‌هایتان به ارائه و اجرای پاس‌های اسرارآمیز می‌پردازید، اگر هم متوجه نجوای‌های شما بشوند، خیال می‌کنند که حرف‌های شما جزئی از تلقینات هیپنوتیزمی به شمار می‌آیند و این کار در یک جلسه هیپنوتیزم، امری عادی و اجتناب‌ناپذیر است. با این وجود شما باید سعی کنید که چنان آرام و با ظرافت با سوژه، صحبت کنید، که فقط فرد طرف صحبت متوجه جریان بشود و دیگران اطلاعات کافی درباره آن نداشته باشند... از سوی دیگر چون تماشاگران کمترین اطلاعی از جریان صحبت‌های شما ندارند، بنابراین دلیلی هم وجود ندارند که آنها در این زمینه مشکوک شوند. آنچه که بر فضای فکری و ذهنی آنها سایه افکنده، این است که مشتاقانه در انتظار باشند تا ببینند چه اتفاقات جالبی روی می‌دهد تا آنها را شاد و مسرور سازد.

جریان «هیپنوتیزم شدن» سوژه‌های اول و دوم با چنان سرعت، دقت و ابهتی صورت می‌گیرد که هر ناظر بی‌طرح کمتر این موقعیت را پیدا می‌کند تا به چیزی مشکوک شود یا حرف‌های انتقادآمیزی را بگوید. جریان «چسبیدن دست‌ها به یکدیگر» با چنان موجی از خنده و شادی همراه است که اصولاً فرصتی برای سوء تفاهم باقی نمی‌گذارد.

پس از آنکه برنامه‌های فوق صورت گرفتند، تماشاچیان با اشتیاق و انتظار زیاد تمام توجه خویش را متوجه روی صحنه می‌سازند. تا هرچه بیشتر «شاهد اجرای پدیده‌های هیپنوتیزمی» باشند.

فضای حاکم بر مجلس به صورتی است که اصالت و قدرت پدیده‌های صورت گرفته به نظر تمام افراد جالب و صادقانه می‌آید...

زیرا شما نه تنها به صورت استادانه‌ای بر سوژه کنترل کافی را اعمال می‌کنید، بلکه به شکل غیرمستقیم با اصول علمی، تماشاچیان را هم در کانالهای فکری دلخواه خودتان رهبری می‌نمایید.

### روش عادی دکتر کیو در نمایشهای هیپنوتیزمی

دکتر کیو پس از آنکه مطمئن می‌شد که روحیه همکاری را در سوژه‌های هیپنوتیزمی ایجاد کرده است، به جلوی ردیف داوطلبان رفته و به سرعت به اولین سوژه می‌گفت: «به محض آنکه من کف دستهایم را به هم زدم، شما به حالت یک فرد هیپنوتیزم شده خودتان را به خواب زده و از صندلی به زیر می‌افتید.» او خیلی سریع از جلوی این فرد رد می‌شد و در مقابل نفر دوم می‌ایستاد و در چشمان او عمیقاً خیره شده و پس از ارائه چند پاس هیپنوتیزمی، کف دستهایش را به هم می‌کوبید. در این لحظه نفر اول فوراً به خواب رفته و از روی صندلی بر زمین می‌افتاد. در موج هلهله و هیجانی که بر سالن حکمفرما می‌شد، به نفر دوم می‌گفت: «به محض آنکه من نفر اول را از روی صحنه بلند کردم، شما خودتان را به خواب می‌زنید و از روی صندلی به پایین می‌افتید.»

در این موقع دکتر کیو به سرعت به طرف نفر اول می‌رفت و او را از روی زمین بلند می‌کرد که ناگهان نفر دوم به روی زمین می‌افتاد. پس از آن به نفر اول می‌گفت: «به محض آنکه من نفر دوم را از روی زمین بلند کردم، شما دوباره به روی صحنه می‌افتید.»

در میان سروصدا و هیجان تماشاچیان، او خطاب به آنها می‌گفت: «خیلی خوب، خیلی خوب، لطفاً ساکت شوید، همه چیز تمام شد؟» و به سراغ نفر دوم می‌رفت تا او را بر روی پاهایش بلند کند که بلافاصله نفر اول دوباره به زمین می‌افتاد.

غیر ممکن است شما حدس بزنید که این برنامه برای تماشاچیان چقدر خنده دار است. شما باید شاهد یا مجری این برنامه باشید تا میزان جذابیت آن برای شما روشن شود. واقعاً تماشاگران از فرط شادی فریاد می کشند... هر قدر آنها هیجان و عکس العمل بیشتری ظاهر سازند، سوژه های شما به نجواهایتان واکنش مثبت تری نشان می دهند.

دکتر کیو در حالی که موج خنده ها فضا را پر کرده بود، به نزدیک سوژه ای می رفت که قبلاً آزمون چسبیدن کف دستها به هم را با او انجام داده بود و به او می گفت: «دوباره برنامه چسبیدن کف دستها به یکدیگر را امتحان می کنیم.» به این ترتیب بار دیگر این تست تکرار می شد. بعد از آن دکتر کیو برنامه دیگری را تدارک می دید. او خم شده و کف دست سوژه را به زمین می چسباند و به او می گفت: «همینطور دستان را به زمین بچسبانید.»

در این شرایط سوژه ناامیدانه دست به کوشش بی نتیجه ای برای جدا کردن دستش از زمین می زند، ولی در این راه توفیقی پیدا نمی کرد. برای پایان دادن به این وضعیت نامساعد، دکتر کیو ضربه آرامی به پشت گردن سوژه می زد به او می گفت: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد!»

در حالی که سوژه قبلی برای جدا کردن دستش از کف صحنه به فعالیت مشغول بود، دکتر کیو به نزد سوژه بعدی می رفت و روبروی او قرار گرفت و از او می خواست که هر قدر که می تواند، دهانش را باز کند و طوری رفتار کند که گویی او دیگر نمی تواند دهانش را ببندد. در این لحظه او از جلوی سوژه رد می شد و تماشاچیان فردی را بر روی صحنه مشاهده می کردند که دهانش کاملاً باز مانده و دیگر نمی تواند آن را ببندد. در این موقع دکتر کیو از سوژه می خواست که هر قدر که می تواند، برای بستن دهانش کوشش کند. خود او هم برای بستن دهان سوژه با دستش فشار زیادی وارد می کرد، ولی تمام این زحمات بی نتیجه می ماند.



برخی از اتفاقات هستند که نسبت به برخی دیگر برای حاضران در جلسه خنده دارترند و صدای خنده آنها را به اوج می‌رسانند. برای مثال، در این لحظه دکتر کیو دست سوژه‌ای را که به کف صحنه چسبیده رها می‌کرد و بلافاصله به سراغ سوژه آخر صف می‌رفت و در حالی که دست راست او را بلند کرده و انگشت شست آن را بر روی بینی‌اش می‌گذاشت، آهسته در زیر گوش او زمزمه می‌کرد: «انگشتان را محکم به بینی‌تان بچسبانید.» در این زمان سوژه به انجام حرکاتی می‌پرداخت که گویی دارد کوشش می‌کند که انگشت خودش را از بینی‌اش جدا کند.

دکتر کیو سوژه آخر را در شرایطی که سعی می‌کرد انگشتش را از بینی‌اش جدا کند رها می‌کرد و به سرعت به طرف سوژه اول می‌رفت و او را به طرف دیوار صحنه هدایت کرده و کف یکی از دستهایش را به دیوار می‌چسباند و آهسته به او می‌گفت: «دستان را به حال چسبیده به دیوار نگه دارید.»

تا این زمان آنقدر اتفاقات جالب و پر هیجان رخ داده و چنان هیجانی بر مجلس حاکم شده که دکتر کیو دیگر نیازی نداشت که فرامین یا دستورهای خود را آهسته بیان کند. در این زمان سوژه‌ها آنچنان نسبت به اجرای فرامین او از خود تلقین‌پذیری نشان می‌دادند که مانند جریان یک برنامه اصیل هیپنوتیزمی هر تلقین را که به آنها - حتی به صدای بلند و بدون نجوا - ارائه می‌کرد انجام می‌دادند. از این به بعد دکتر کیو همانند یک هیپنوتیزور در صحنه عمل کرده و با صدای بلند به سوژه فرمان می‌داد که «دهانتان را باز کنید، حالا دیگر دهانتان به همین شکل باز باقی می‌ماند... هر قدر که برای بستن آن سعی کند برعکس بازتر و بازتر می‌شود.» البته برای خالی نبودن عریضه می‌توانید به عنوان شوخی چشمکی هم به سوژه بزنید.

دکتر کیو به این ترتیب از نزد یک سوژه به نزد سوژه دیگر

می‌رفت تا زمانی که یک ردیف از افراد با دهانهای باز در صحنه روبروی تماشاچیان قرار بگیرند. بعد او به سرعت به نزدیک فرد فرد سوژه‌ها می‌رفت و به نوبت همه آنها را با زدن یک بشکن به حالت عادی برمی‌گرداند و با صدای بلند اعلام می‌کرد: «خیلی خوب، همه چیز تمام شد.» در همین حال در زیر گوش هریک از آنها این جمله را هم زمزمه می‌نمود: «زمانی که من دستهایم را به هم زدم، شما خودتان را به روی زمین بیاندازید.»

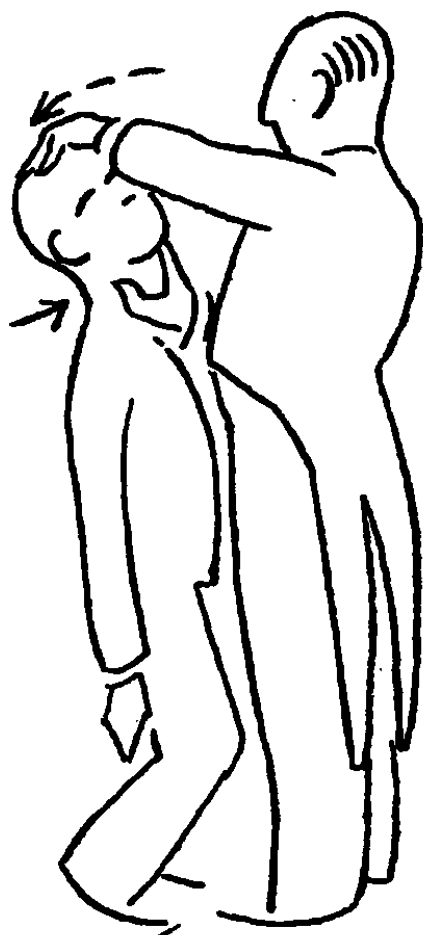
در قسمت پایانی برنامه دکتر کیو از سوژه‌ها به خاطر داوطلب شدن تشکر می‌کرد و از آنها می‌خواست که صحنه را ترک کرده و به روی صندلی خودشان در میان تماشاچیان برگردند. بعد در حالی که آنها با فاصله از پله‌ها پایین آمده یا بر روی صحنه با فاصله از هم قرار داشتند، دکتر کیو ناگهان دستهایش را به هم می‌زند و همه سوژه‌ها یکباره مانند برگ خزان به روی زمین می‌ریختند و این اوج هیجان نمایش بود.

هیجان و هیاهویی که این برنامه در سالن نمایش به وجود می‌آورد، قابل توصیف نیست و قلم از بیان آن ناتوان است. این برنامه را می‌توانید به صورتهای متفاوت اجرا کنید، ولی سعی کنید که آن را خیلی ادامه ندهید. اگر این برنامه‌ها توسط فردی اجرا شوند که به صحنه مسلط است، با موفقیت بسیار زیادی مواجه می‌شوند.

قبل از آنکه به شرح روش دکتر کیو با عنوان «هیپنوتیزم از طریق مبارزه یا به زور» پردازم، توجه شما را به این نکته جلب می‌کنم که می‌توان یک سلسله برنامه را پشت سر هم و بدون وقفه اجرا کرد. مثلاً دکتر کیو پس از اتمام آزمایش بالا و درست در لحظاتی که سالن از فرط هیجان و شادی انجام یک شاهکار می‌لرزد، در زیر گوش سوژه‌ها مطلبی را زمزمه می‌کند تا بلافاصله آنها را برای اجرای شاهکار بعدی آماده سازد.

## هیپنوتیزم از طریق مبارزه یا به زور

یک اصل کلی و اساسی در هیپنوتیزم می گوید که هرگز نباید از طریق زور یا برخلاف میل باطنی فردی را هیپنوتیزم کرد. هیپنوتیزم در کل محصول و نتیجه همکاری دوستانه و مشتاقانه دو نفر است. در برنامه های هیپنوتیزم صحنه به ندرت به مواردی برخورد می کنید که رفتار مبارزه جویانه فردی که بر روی صحنه آمده و همکاری نمی کند و در عین حال، حاضر به ترک صحنه هم نیست، می رود تا کل برنامه را به شکست بکشاند. برای مقابله با چنین شرایطی اسرار روشی را «تا حدودی» شرح می دهم که نشان می دهد چگونه می توانید حتی فردی را برخلاف میل و



شکل ۷۳

اراده اش هیپنوتیزم کنید. این روش یکی از بحث انگیزترین و جنجال برانگیزترین روشهای هیپنوتیزم صحنه است که توسط دکتر کیو طراحی و ابداع شده است.

( در مقابل سوژه قرار بگیرید و با دست چپ که بر روی رأس سر او می گذارید، وی را به طرف عقب برانید. پس از آن انگشتان شست، اشاره و نشانه را بر روی قسمت مشهود حلق - درست بالای محل سیب آدم - مستقر سازید. شما پس از لمس شاهرگهایی که خون را به مغز می برند، می توانید محل دقیق این نقطه را پیدا کنید. در حالی که بر این نقطه کمی فشار وارد می آورید، از سوژه بخواهید که نفس عمیقی بکشد. معمولاً در این شرایط سوژه خود مجبور به کشیدن یک نفس عمیق می شود ... پس از مدتی سوژه نقش زمین می شود. (شکل ۷۳).<sup>۱</sup>

به محض آنکه آثار گیجی در سوژه پدیدار شد، بایستی فشار بر گردن را متوقف کنید و بگذارید بدون آنکه خطری متوجه او شود، بر روی کف صحنه نفس بر زمین گردد. از آنجا که مدت بیهوشی یا از خود بینودی کوتاه است، به سرعت برای بیدار کردن او مشغول عمل شوید.<sup>۲</sup> در گذشته پس از آنکه این روش مورد استفاده قرار می گرفت، سوژه به طور ناگهانی به زمین سقوط می کرد و در این لحظه هیپنوتیزور با فرد «بخواب! یک خواب راحت... یک خواب عمیق.» به جریان رونق می بخشید.

در این موقع هیپنوتیزور به کنار صحنه می رفت تا به تماشاچیان فرصت امکان مشاهده این فرد «هیپنوتیزم شده» را داشته باشند. پس از آن

۱. از آنجا که برخی از مؤلفین استفاده از این روش را خطرناک دانسته اند از شرح تکنیک آن خودداری کرده و اکیداً شما را از انجام آن برحذر می داریم تنها برای آگاهی شما به شرح کلیاتی اکتفاء شد. «مترجم».

۲. به تصویر و شرح عکس موجود در صفحه ۹۷ کتاب «هیپنوتیزم سریع و روشهای هیپنوتیزم کودکان» مراجعه فرمایید. «مترجم»

هیپنوتیزور به سرعت خم شده و ضمن فشار آوردن به قسمت پشتی گردن او، با صدای بلند می‌گفت: «خیلی خوب، بلند شوید... همه چیز تمام شد... حالا دیگر کاملاً بیدار و هشیار هستید.»

پس از انجام این برنامه، مشاهده می‌کنیم که این سوژه سرکش به فردی مطیع و سر به راه تبدیل می‌شود و هر دستوری را که به او بدهید، به سرعت و به خوبی انجام می‌دهد. ضمناً این تجربه به افراد دیگری که بر روی صحنه هستند می‌فهماند که بهتر است با شما همکاری کنند، وگرنه!

توضیح فیزیولوژیک این روش این است که تحت تأثیر فشار وارده، خون کمتری به مغز رسیده و مغز کاملاً از انیدرید کربنیک اشباع می‌شود. این وضع به پیدایش یک حالت گیجی و از هوش رفتگی می‌انجامد. بار دیگر اکیداً شما را از استفاده از این تکنیک منع می‌کنیم.

### هیپنوتیزم غیرمنتظره

این روشها را می‌توان به نوعی کاربرد شعبده بازی در هیپنوتیزم تلقی کرد، زیرا در شرایطی که سوژه به کار دیگری مشغول است، به صورتی ناگهانی در یک جلسه هیپنوتیزم قرار می‌گیرد.

از طریق آزمایش سقوط از طرف عقب: یکی از تستهای تلقین پذیری یا هیپنوتیزم پذیری معروف، آزمایش سقوط از طرف عقب است. اگر سوژه به خوبی و به سرعت به این تست جواب داد، بلند و به صورت ناگهانی به او بگویید: «بخوابید، چشمانتان را ببندید و بخوابید! در بسیاری از موارد تحت تأثیر گیجی حاصله از آزمایش فوق، سوژه فوراً به خواب عمیقی فرو

می رود.<sup>۱</sup>

از طریق آزمایش قفل شدن دستها به هم: در این آزمایش پس از آنکه دستهای سوژه در هم قفل شدند، در حالی که در چشمان سوژه خیره شده‌اید، به او بگویید: «دستان شما به یکدیگر قفل شده‌اند و دیگر از هم جدا نمی‌شوند... مثل آنست که آنها با چسب به یکدیگر چسبیده‌اند... هر قدر که زحمت بکشید، نمی‌توانید این دستهای درهم قفل شده را از یکدیگر جدا کنید... چشمانتان را ببندید و بنوباید!<sup>۲</sup> این روش بسیار مؤثر بوده و پس از یک تست هیپنوتیزم‌پذیری، سوژه را به یک خواب عمیق هیپنوتیزمی وارد می‌کند.

روش ایجاد درد دندان: وقتی که از مقابل سوژه‌های هیپنوتیزمی می‌گذرید، ناگهان در مقابل یک سوژه متوقف شوید و در حالی که به چشمان او خیره شده‌اید، با دست راست به چانه او بزنید و موکداً به او بگویید که فکش در همان نقطه ورم کرده و دندانش درد می‌کند. انگشت خود را به صورت ساکن بر روی استخوان فک او قرار ندهید، بلکه در حالی که بی‌وقفه ضرباتی به چانه او می‌زنید، مکرراً به او بگویید که دندانش درد می‌کند. به زودی او از جا می‌جهد و از درد دندان شکایت می‌کند. در این موقع به سرعت توجه او را به خود جلب کنید و به او بگویید: «دندان درد تمام شد، حالا چشمانتان را به هم بگذارید و بنوباید.» پس از آن با استفاده از تکنیکهایی که فرا گرفته‌اید خواب او را عمیق‌تر کنید.

۱. این روش با شرح بیشتر و همراه با تصویر در کتاب «هیپنوتیزم سریع و هیپنوتیزم کودکان» آمده است. «مترجم»

۲. این روش هم به صورت مفصل و مصور در کتاب یاد شده آمده است.

این روش هیپنوتیزم کردن بیشتر برای سوژه‌هایی مناسب است که به تازگی از یک خواب هیپنوتیزمی برخاسته‌اند. اگر این روش در موقعیت مناسب و بر روی سوژه خوبی اجرا شود، یکی از سریع‌ترین روشهای هیپنوتیزمی است که تا به حال کشف و مورد استفاده قرار گرفته است.

## بخش نوزدهم

### اسرار فاش نشده نمایشهای هیپنوتیزمی

با وجود آنکه عناوینی که در این فصل مورد بحث قرار می گیرند ریشه و بنیان بسیاری از پدیده‌ها در مباحث متنوع هیپنوتیزم بشمار می‌روند، ولی به طور کافی و کامل در هیچ کتابی مورد بحث قرار نگرفته‌اند. توجه دقیق به این نکات موجب افزایش قدرت و مهارت شما می‌شود و این امر موفقیت‌های درخشانی را در کلیه زمینه‌ها، از جمله نمایشهای هیپنوتیزم صحنه، برای شما به دنبال می‌آورد.

آنها که با هیپنوتیزم عناد می‌ورزند، معتقدند که در نمایشها و عملیات هیپنوتیزم صحنه ۹۰ درصد شعبده‌بازی و ۱۰ درصد تلقین دخالت دارد. به نظر اینجانب اگر جای این اعداد را با یکدیگر عوض کنیم، بیشتر به حقیقت نزدیک شده‌ایم. این برداشت ریشه در عقاید قدیمی دارد و مربوط به زمانی است که برخی از هیپنوتیزورهای ناشی صحنه برخی از سوژه‌های راحت و خوب هیپنوتیزمی را از طریق صحنه‌سازی در میان جمعیت قرار داده و بعد به عنوان افراد داوطلب آنها را به روی صحنه می‌آوردند و عملیات هیپنوتیزمی را بر روی آنها اجرا می‌کردند. ولی در عصر ما جریان کاملاً تغییر کرده و اساتید دانشمند و ماهر به جای نمایش در صحنه، در برابر کلاس به کار نمایش پدیده‌های هیپنوتیزمی می‌پردازند و با تسلط بر تئوری و تکنیک، نیازی به این کارها ندارند. همانطور که در نمایشهای دکتر کیو مشاهده کردید، در ابتدا برخی از کارها با اشاره مستقیم هیپنوتیزور صحنه و به صورت توافق شده و غیراصیل صورت می‌گرفت، ولی پس از مدتی واقعاً معلوم نبود که سوژه‌ها دستورات را تحت تأثیر اراده یا هیپنوتیزم انجام می‌دهند. حتی در



کلاس درس و در شرایطی که یک پزشک برای دانشجویان کادرهای پزشکی به ارائه درس می‌پردازد، جذابیت و گیرایی حیرت‌انگیز کارهای نمایشی با اهداف آموزشی مغایرتی ندارد. بنابراین در این شرایط هم استاد باید بکوشد تا کلاس او هر قدر که ممکن است، جذابتر و برای دانشجویان دلپسندتر جلوه کند.

## ۱. حالت انتظار

این یکی از مهمترین اسرار هیپنوتیزم صحنه است که افراد داوطلب بر روی صحنه انتظار دارند که توسط شما هیپنوتیزم شوند. از لحاظ فیزیولوژی این پایه و اساس کلیه روندهایی است که صورت می‌گیرند. اگر سوژه به این موضوع باور پیدا کند و برای پیدایش خلسه منتظر و مشتاق باشد، حتی قبل از شروع تکنیک، هفتاد درصد کار تمام شده است. بنابراین هر کاری که شما انجام می‌دهید و هر حرکتی که می‌کنید، باید این حالت انتظار را در سوژه تشدید و تقویت کند. ظاهراً یک هیپنوتیزم ممکن است چند دقیقه بیشتر به طول نکشد، اما در واقع سوژه از روزهای قبل درباره آن مطالبی شنیده و تحت تأثیر آن است و در انتظار به سر می‌برد. سخنرانی مقدماتی شما نیز بر شدت اشتیاق او می‌افزاید و همین اشتیاق شدید او را به یک سوژه بسیار خوب تبدیل می‌سازد. وقتی او به روی صحنه دعوت می‌شود شرایط مساعد دیگری نیز فراهم می‌شوند که در این فصل به برخی از آنها اشاره می‌شود. همه اینها میزان انتظار و اشتیاق سوژه را افزایش می‌دهند. هیپنوتیزور نیز با عوامل و امکاناتی که در اختیار دارد می‌تواند در تقویت این حالت انتظار بکوشد، و به این ترتیب از این موقعیت مناسب و مساعد بهره‌برداری کند.

## ۲. شرایط صحنه

این یکی از امتیازات بسیار پرارزش و مهم است که هیپنوتیزورهای صحنه از آن بهره می گیرند، زیرا حضور بر روی صحنه سرعت و شدت هیپنوتیزم پذیری افراد را تقویت می کند. انوار چراغها، موسیقی، نوسان پرده ها، فشار روانی صحنه و... از عوامل و شرایطی هستند که شدیداً به هیپنوتیزور صحنه کمک می کنند. از سوی دیگر توجه مشتاقانه انبوه تماشاچیان، انتظار سوژه را برای هیپنوتیزم شدن تشدید و تقویت می کند. در روی صحنه، هیپنوتیزم خیلی ساده تر و راحت تر از وضعیتهای دیگر تحقق پیدا می کند. تحت تأثیر «شرایط صحنه» هیپنوتیزم با سرعت بیشتر و با موفقیت زیادتری تحقق پیدا می کند که با موقعیت دیگر قابل مقایسه نیست.

## ۳. نکات محوری

برای هیپنوتیزور صحنه نکاتی وجود دارند که از اهمیت بیشتری برخوردارند که به آنها «نکات محوری» لقب داده ایم، برای آنکه کاری مهم و پرشکوه جلوه کند، باید برای آن اهمیت بیشتری قایل شوید. برای رسیدن به این هدف:

- \* سعی کنید هیپنوتیزم را موضوع بسیار مهمی وانمود کنید.
- \* سعی کنید تماشاچیان احساس کنند که شما شخصیت علمی مهمی هستید و کارهای خود را به خوبی انجام می دهید.
- \* سوژه ها باید احساس کنند که قرار گرفتن در خلسه هیپنوتیزمی موضوع و مضمون بسیار مهمی است.
- برای رسیدن به اهداف فوق، یک هیپنوتیزور علمی سعی می کند

که از چاشنی و جاذبیت علم در کارهای خود بهره بگیرد، در حالی که در گذشته هیپنوتیزورهای عامی سعی می کردند با یک سری از کارهای خنده دار و مسخره، تماشاچیان را صرفاً سرگرم کنند.

#### ۴. مقبولیت عامه

سعی کنید سوژه های شما این مطلب را از ته قلب قبول کنند که هیپنوتیزم یک حالت بسیار متعالی و اعجاب انگیز از فعالیت های مغزی است. نهایت کوشش خود را به کار ببرید که مردم قبول کنند که قرار گرفتن در خلسه هیپنوتیزمی نوعی قدرت و قابلیت ذهنی است و باور گروهی از مردم که آن را نوعی ضعف می انگارند، با حقیقت و واقعیت فاصله زیادی دارد. اگر مردم به این مضامین اعتقاد پیدا کنند، در نتیجه به هیپنوتیزور - از جمله شما - اهمیت می دهند. برای اینکه در کارهای هیپنوتیزم نمایشی موفق شوید، سعی کنید هیپنوتیزم در جامعه و تسلط شما به عنوان یک هیپنوتیزور مورد قبول همگانی قرار بگیرد.

#### ۵. هرگز مبارزه و مقابله نکنید

در تمام مدتی که به اجرای برنامه می پردازید، همیشه دقت کنید که نباید سوژه های هیپنوتیزمی و تماشاچیان صحنه را به یک مبارزه و رویارویی دعوت کنید. هرگز کوشش نکنید که دیگران تصور کنند هیپنوتیزور دارای قدرتهای ماورایی و سوژه هیپنوتیزمی فردی ضعیف و تسلیم پذیر است و شما باید بر او غلبه پیدا کنید. شما باید از برنامه های آموزشی خود در جهت گسترش و بسط این عقاید استفاده کنید. در جریان آموزش، بسیار متین و موقر باشید. رفتار شما باید همیشه مشابه روحیه و رفتار استادی باشد که مهارتی را به شاگردان خود می آموزد.

## ۶. مسئولیت سوژه

تمام مسئولیتهای برنامه را به دوش گروه داوطلبی که به روی صحنه آمده‌اند بگذارید و آنها را مسئول و عامل موفقیت در این برنامه معرفی کنید. صادقانه این حقیقت را بازگو کنید که هیپنوتیزم شدن نوعی استعداد و قابلیت است که تمام موفقیت آن در گرو قدرتهای روانی سوژه است. هیپنوتیزور در این میان تنها نقش هدایت و رهبری را به عهده دارد. سعی کنید سوژه‌ها مسئولیت نتایج این برنامه را به عهده بگیرند. نقش هیپنوتیزور و عامل انسانی در برنامه‌های هیپنوتیزم گروهی و هیپنوتیزم نمایشی عمدتاً در استقرار رخ به رخ افراد است، بنابراین ضمن تذکر این نکته به سوژه‌ها، خود درباره نتایج این برنامه‌ها نگران نباشید و هرگز کوچکترین اثری را از ترس، تردید و احساس شکست از خود نشان ندهید. اگر در آزمونی با موفقیت روبرو شدید سوژه را به خاطر استعدادهایی که دارد تحسین کنید و اگر آزمایشی با شکست مواجه شد، بدون توجه و اهمیت از آن بگذرید و به انجام آزمایش دیگر پردازید یا همان آزمایش شکست خورده را تکرار کنید. به این نکته بسیار مهم توجه داشته باشید که اگر شما موضوعی را با اهمیت تلقی نکنید، تماشاچیان هم آن را مهم تلقی نمی‌کنند.

## ۷. احترام و تشکر

در سالنهای نمایش پدیده‌های هیپنوتیزمی، همیشه این احتمال وجود دارد که تماشاچیان با کف زدنهای ممتد از شما تشکر و کارهای شما را تحسین کنند. در تمام این موارد شما هم خاضعانه به آنها جواب دهید که شکل مرسوم آن تعظیم کردن به تماشاچیان است. هرگز به

تماشاچیان تعظیم نکنید تا مبادا تصور شود که از آنان انتظار تشویق دارید. سعی کنید پس از انجام هر تست به سرعت برای انجام دادن آزمون بعدی اقدام کنید. هرگز از اینکه تماشاچیان با کف زدنهای ممتد و متوالی شما را تشویق نمی کنند دلسرد نشوید. نمایشهای هیپنوتیزمی شباهت زیادی به اعمال ساحرانه دارند.

همانطور که شما نهایت توجه خود را به کار می برید تا هرچه بیشتر توجه تماشاچیان را به کارهای خود جلب کنید، آنها هم چنان مسحور و مجذوب کارهای شما می شوند که احتمالاً دیگر قدرت یا توان تشویق کردن را ندارند. علاقه و توجه آنها بیشتر در پایان برنامه با انبوه سؤالاتی معلوم می شود که از شما می کنند.

#### ۸. اهمیت داشتن یک برنامه مشخص

همانند برنامه های ساحرانه، هیپنوتیزور باید از قبل برنامه مشخصی داشته و درست براساس آن عمل نماید. بنابراین یک برنامه کاری برای خودتان تنظیم کنید که اولاً در تمام جلسات بهترین نتایج را داشته و ثانیاً به بهترین صورت تماشاچیان حاضر در جلسه را جذب و سرگرم کند. بر روی این برنامه از قبل تعیین شده تمرین کنید تا کاملاً بر آن مسلط شوید. هرچند متناسب با حال و هوای مجلس در هر جلسه می توانید تغییرات مناسب و ابتکاری در آن پدید آورید، ولی در کل چنان از برنامه از پیش تعیین شده تبعیت کنید که گویی به یک کار اتوماتیک دست می زنید. اگر شما یک برنامه مشخص و مدون نداشته باشید، در میان تحسین و تشویق تماشاچیان، اشتیاق و اضطراب افراد داوطلب برای هیپنوتیزم شدن، تقاضاهای مکرر، هیجان صحنه، تأثیر نور و موسیقی و... ممکن است در وسط کار تسلط و اعتماد خود را از دست بدهید و بعد از

آن ندانید چه کاری باید انجام دهید.

## ۹. گروه داوطلب از لحاظ سن و جنس

تعداد صندلیهایی که برای نمایشهای هیپنوتیزمی بر روی صحنه می گذارید، هرگز نباید از دوازده عدد کمتر و از بیست و پنج عدد بیشتر باشند. در حدود بیست عدد ایده آل است. در موقع دعوت افراد بر روی صحنه سعی کنید نه بچه ها بیایند و نه افراد بالاتر از حدود بیست و سه سال. این به معنای آن نیست که بچه ها استعداد هیپنوتیزم پذیری کمتری دارند، بلکه برعکس با هدایت قدرت تفکر کودکان، آنها سوژه هایی بسیار عالی و ممتاز هستند، و از همین رو زودتر هیپنوتیزم شده و بهتر به تلقینات هیپنوتیزمی پاسخ می گویند، و این امر ممکن است بعضی افراد بزرگتر را ناراحت کند یا موجب شود که برخی به تمسخر پردازند بنابراین هرگز کودکان را در گروه داوطلب وارد نکنید. اکثریت کسانی را که شما به عنوان گروه داوطلب می پذیرید، باید در سنین سالهای آخر دبیرستان و دانشجویان دانشگاه باشند، دخترخانمها در ابتدای کار کمی از خود تردید نشان می دهند، ولی پس از آنکه به شرایط صحنه عادت بکنند، سوژه های هیپنوتیزمی بی نظیری محسوب می شوند. بهترین ترکیب برای گروه داوطلب، در شرایطی حاصل می شود که در حدود دو ثلث آنها پسر و ثلث بعدی دختر باشند. کسانی را که به عنوان گروه داوطلب به روی صحنه می آیند واپس نزنید، بلکه بگذارید آنها تمام صندلیهای خالی را اشغال کنند. آنهایی که صندلی برای نشستن پیدا نمی کنند، می توانند در کنار آنهایی که نشسته اند، بایستند. بگذارید وجود تراکم جمعیت برای شما بهانه ای باشد تا افرادی را که مزاحم یا نامناسب هستند به صورت موجهی از صحنه خارج سازید.

در این شرایط شما به صورت ساده در یک زمان مناسب می‌توانید به دلیل شلوغی صحنه برخی از افراد را حذف کنید. بنابراین به همه شانس مساوی نمی‌دهید و آنهایی را که قدرت تمرکز بهتری دارند، برای خود نگه می‌دارید. در این زمان مثلاً می‌توانید به یک سری از تستهای هیپنوتیزم‌پذیری پردازید و آنهایی را که نامناسب هستند، از صحنه خارج کرده و به اندازه ظرفیت صندلیهای خود از سوژه‌های مناسب داوطلب قبول کنید.

#### ۱۰. قضاوت دربارهٔ گروه داوطلب

تجربه بهترین آموزگاری است که در گذر زمان به شما این توانایی را می‌دهد که بتوانید سوژه‌های خوب را گزینش کنید. شما به کسانی بیشتر توجه کنید که حالت و رفتار آرامی دارند. اگر دخترها را روی صندلیهای کنار هم بنشانید، به خنده و مسخره‌بازی می‌پردازند، ولی اگر آنها را به صورت پراکنده در بین پسرها قرار دهید، ساکت‌تر بوده و حرف شنویی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بدترین سوژه‌هایی که شما باید هرچه زودتر از شر آنها راحت شوید، کسانی هستند که با رفتاری گستاخانه و خودخواهانه بر روی صندلیها ولو شده‌اند. گویی به این خاطر به روی صحنه آمده‌اند که ثابت کنند: «هیچ کس نمی‌تواند ما را هیپنوتیزم کند!» یا «اگر راست می‌گویی مرا هیپنوتیزم کن!». این افراد برعکس سوژه‌های هیپنوتیزم‌پذیرتر که پاهایشان را به صورت عادی روی زمین می‌گذارند، اکثراً پاهایشان را روی هم می‌اندازند. افرادی که به صورت دو بدو به روی صحنه می‌آیند. و با اصرار با یکدیگر صحبت می‌کنند، آنهایی که آدامس می‌جووند، سیگار می‌کشند یا از دهانشان بوی الکل می‌آید، باید به صورت مؤدبانه‌ای از روی صحنه حذف می‌شوند. شما باید

مواظب افرادی باشید که پیوسته می‌خندند. در برخی از موارد ممکن است آنها از خندیدن قصد و منظور خاصی نداشته باشند، ولی گاهی می‌توانند برای شما بسیار مسأله‌ساز باشند. انتخاب و حذف سوژه‌های خوب و بد یکی از اولین مهارت‌هایی است که یک هیپنوتیزور صحنه خوب بایستی آن را یاد بگیرد.

### ۱۱. استفاده از سوژه‌های خوب مخفی شده در بین تماشاچیان

هنوز در هیپنوتیزم مدرن صحنه به صورت محدود از وجود دوستان و سوژه‌های خوب که در بین جمعیت پنهان شده باشند استفاده می‌شود. بدین ترتیب که در لحظاتی که هیپنوتیزور از گروه داوطلب برای رفتن بر روی صحنه دعوت می‌کند، رفتن داوطلبان با تردید و کندی صورت می‌گیرد، ولی اگر در این شرایط یکی دو نفر از دوستان بلند شوند و به سوی صحنه بروند، دیگران هم به آنها تأسی می‌کنند. سعی کنید همیشه از سوژه‌های خوب هیپنوتیزمی برای تسریع روند اجرای نمایش‌های هیپنوتیزمی استفاده بکنید. اگر شما حتی دو سوژه خوب در بین گروه داوطلب به صورت ذخیره تضمین شده داشته باشید، در این صورت با اعتماد خیلی بیشتری می‌توانید به موفقیت خود اطمینان داشته باشید. در برخی از موارد تأخیر تماشاچیان برای حضور بر روی صحنه آنقدر نمایان است که این احتمال می‌رود که برنامه با تأخیر یا تزلزل مواجه شود. به ندرت شوخی‌های بی‌مزه و مسخره‌بازی برخی از حضار با اولین فردی که به صورت داوطلب به طرف صحنه می‌رود، دیگران را از داوطلب شدن پشیمان می‌کند. در این شرایط، قیافه مصمم و گام‌های استوار سوژه‌های خوبی که در بین تماشاچیان مخفی شده‌اند دیگران را به حضور در صحنه تشویق می‌کند.



اگر شما دستیاران خوبی برای برنامه خود انتخاب کرده باشید، آنها می‌توانند به تعداد کافی سوژه‌های خوب را قبلاً انتخاب و پس از آموزشهای لازم در بین تماشاچیان جا دهند.

## ۱۲. اسراری از هیپنوتیزم گروهی

هیپنوتیزم گروهی معمولاً با سهولت و موفقیت صورت می‌گیرد، زیرا اکثر یا همه افراد اشتیاق زیادی برای هیپنوتیزم شدن دارند. به عنوان یک اصل در نظر داشته باشید که اگر شما اعضای یک گروه را با هم هیپنوتیزم کنید، سرعت و نسبت موفقیت خیلی بیشتر از آن است که همان افراد را به صورت انفرادی هیپنوتیزم کنید. به نظر می‌آید که در این شرایط در گروه نوعی روحیه همکاری و همدلی به وجود می‌آید و مثل آن است که در نهایت هیپنوتیزور با فرد واحدی سروکار دارد. در هیپنوتیزم گروهی شما باید بدانید که در لحظات بعد افراد در چه شرایطی قرار می‌گیرند، بنابراین شما همان حالت را به صورت تلقین به آنها ارائه دهید. این تلقین باید در قالب جملاتی روشن و رسا صورت بگیرد. جملات خود را به صورتی بیان کنید که تجسم آنها برای سوژه‌ها امکان‌پذیر باشد.

برای کسب تجربه و اطمینان می‌توانید پیش از آنکه روش نویی را بر روی گروهی اعمال کنید، قبلاً آن را بر روی فرد واحدی تجربه کنید. اگر سوژه به خوبی به تلقینات شما جواب بگوید، در این صورت می‌توانید مطمئن باشید که گروه هم به خوبی به متن شما جواب می‌دهد.

## ۱۳. ارائه تدریجی و پیشرونده برنامه‌ها

یک هیپنوتیزور صحنه در واقع یک فروشنده است که فهرستی از

برنامه‌ها را به تماشاچیان عرضه می‌کند یا می‌فروشد. اگرچه این نکته کمتر به این صورت بیان شده، اما گویای یک حقیقت است. شما در برنامه‌ای که ارائه می‌دهید، باید آنچنان گام به گام و تدریجی پیش بروید که با اجرای هر بخش برنامه، سوژه‌ها اشتیاق بیشتری برای قبول قسمت بعدی برنامه نشان بدهند. به این ترتیب قسمتهای مختلف برنامه شما باید یک زنجیر تشکیل بدهند که در تمام طول برنامه کشیده شده است. برای رسیدن به این هدف، نه تنها باید برنامه کاری شما قبلاً به خوبی تهیه و تدوین شده باشد، بلکه باید هر حرکت مقدمه و پیش‌نیاز قسمت بعدی باشد. از سوی دیگر باید در ابتدای برنامه کارهای ساده و آسان را بگنجانید و در گذر زمان به کارهای سخت‌تر و پیچیده‌تر برسید. برای آنکه در برنامه‌های هیپنوتیزم صحنه توفیق پیدا کنید، قبلاً با دقت و تیزهوشی فراوان برنامه کاری خود را تهیه، تدوین و مرتب کنید.

#### ۱۴. تنش فراوان هیپنوتیزم صحنه

کلیه افرادی که به دلایل مختلف بر روی صحنه می‌روند با تنش و اضطراب روبرو می‌شوند - که یکی از بارزترین شواهد و مصادیق آن پیدایش لکنت زبان است. این حالت در کسانی که برای شرکت در برنامه‌های هیپنوتیزم صحنه در این مکان ظاهر می‌شوند، شدیدتر و بیشتر است. با این وجود هیپنوتیزور صحنه، مدیران و دستیاران این نمایشها باید نهایت کوشش خود را بکار ببرند تا این برنامه‌ها از ابهت و شکوه بیشتری برخوردار باشند.

این تنش و هیجان باید به هر صورتی که ممکن است، تقویت و تشدید شود. هر قدر در این راستا بیشتر کوشش و ممارست به عمل آید، موفقیت و جذابیت برنامه بیشتر می‌شود.

## ۱۵. اهمیت تکرار و وضوح تلقینات

برای اینکه ذهن انسان در شرایط هیپنوز بهتر بتواند تلقینات را جذب و درک کند، این مطالب باید به وضوح و آرامی بیان شوند. تکرار تلقین مانند هر روند آموزشی دیگر به درک بهتر و کاملتر مطالب منجر می‌شود. به صورت یک اصل و قانون بپذیرید که هر تلقین را که به سوژه ارائه می‌دهید، حداقل دوبار تکرار کنید تا سوژه آن را بهتر درک کند. از سوی دیگر همیشه سعی کنید که به روشنی، سادگی و وضوح و با خطاب مستقیم به سوژه یا سوژه‌ها مطالب خود را بیان دارید.

## ۱۶. یک تلقین در یک زمان

همیشه این نکته را به یاد داشته باشید که در زمان ارائه تلقین به سوژه‌ها، همیشه یک فکر یا مطلب را به آنها بگویید و پس از آنکه به خوبی به آن مضمون جواب دادند، موضوع آن تلقین را از ذهن آنها پاک کنید و بعد به بیان موضوع بعدی بپردازید. این نکته نه تنها در موفقیت شما در اجرای برنامه‌ها مؤثر است و سوژه‌ها بهتر به خواب می‌روند، بلکه در حفظ سلامت روانی سوژه‌ها هم تأثیر دارد.

## ۱۷. انتظارات بیش از حد نداشته باشید

در زمان ارائه تلقینات به سوژه خویش، برای آنکه او نسبت به مطالب عرضه شده عکس‌العمل مناسب نشان دهد، دقت بفرمایید که مضمون تلقین زیاد از طبیعت و فرهنگ او دور نباشد. به بیان دیگر، دقت کنید مضمون و مطالبی که شما به هر فرد می‌گویید، در حد ظرفیت او

باشد. اگر شما به این قوانین توجه بفرمایید، در کار خود بسیار موفق‌تر خواهید بود و خواهید توانست پدیده‌های هیپنوتیزمی را خیلی بهتر و باشکوه‌تر به نمایش درآورید.

### ۱۸. استفاده به موقع از بهترین سوژه

در اینجا مایلیم به یکی از محرمانه‌ترین اصولی که در هیپنوتیزم صحنه مورد استفاده قرار می‌گیرد اشاره کنم. برای پدیده‌های پیچیده‌تر از سوژه‌هایی استفاده کنید که قدرت هیپنوتیزم‌پذیری بیشتری دارند. برای آزمونه‌های نهایی یا بسیار بااهمیت از بهترین سوژه خود استفاده کنید. تصور بفرمایید اعضای گروه داوطلب متناسب با قدرت هیپنوتیزم‌پذیری خود «قدرتهای خرید» متفاوتی دارند. بنابراین سعی کنید به هر یک از آنها کالایی را عرضه کنید که قدرت خرید آن را داشته باشد.

### ۱۹. عمق خلسه در عملیات هیپنوتیزم صحنه

عمق خلسه در سوژه‌های مختلف متفاوت است. عمق خلسه‌ای که در کلاسهای درس و با روشهای کلاسیک پدید می‌آید، خیلی بیشتر و عمیقتر از خلسه‌ای است که در برنامه‌های هیپنوتیزم صحنه و از طریق کاربرد روشهای سریع هیپنوتیزم حاصل می‌شود. در این نکته یک موضوع بسیار مهم نهفته است و آن این است که در هر عمق از خلسه، سوژه قادر به انجام کارهای خاصی است، بنابراین نباید در این خصوص بی‌احتیاط بود. به عنوان یک قانون کلی در نظر داشته باشید که راحت‌ترین و آسان‌ترین پدیده‌ها را هم از سوژه‌هایی انتظار داشته باشید که از قابلیت

آنها مطمئن هستید. از نقطه نظر تماشاچیان، برخی از پدیده‌ها مانند کاتالپسی همانقدر جذابیت و گیرایی دارند که آزمونهای مربوط به خلسه بسیار عمیق دارند. بنابراین تا زمانی که از عمیق شدن خلسه سوژه‌ها مطمئن نشده‌اید، به انجام آزمونهای مربوط به خلسه عمیق نپردازید.

## ۲۰. نگهداشتن سوژه‌ها در حالت خلسه

حالات هیپنوتیزم سریعی که در شرایط صحنه و با توجه به تنش و فشار موجود یا حاکم بر آن برقرار می‌شوند تا حدود زیادی سطحی و شکننده هستند، اگر برای استمرار و استقرار خلسه پدید آمده کوشش نکنید، سوژه‌ها به طور خود به خود از خواب بیدار می‌شوند. برای آنکه بتوانید سوژه‌ها را در شرایط هیپنوتیزمی نگهدارید، باید به صورت مستمر آنها را تحت تلقینات هیپنوتیزمی قرار دهید. اگر برای مدتی به آنها نیازی ندارید، به جای آنکه در حالت خواب بمانند، بهتر است آنها را بیدار کنید. در صورتی که چند سوژه بر روی صحنه در حالت خلسه هستند، در فواصل زمانی کم به آنها تلقیناتی از این نوع ارائه دهید: «هیچ چیز نمی‌تواند شما را از خواب بیدار کند... شما لحظه به لحظه به خواب عمیق و عمیقتری فرو می‌روید... هر نفسی که بکشید، خلسه شما عمیق و عمیقتر می‌شود... هیچکس دیگری بجز من نمی‌تواند شما را از خواب بیدار کند.» این تلقینات باعث می‌شوند تا سوژه‌های هیپنوتیزمی کمتر به طور خود به خود از خواب بیدار شوند.

## ۲۱. تظاهر به هیپنوز

تعداد قابل ملاحظه‌ای از سوژه‌های هیپنوتیزمی از جمله در روی

صحنه به صورتی رفتار می کنند که گویی هیپنوتیزم شده اند، در حالی که کاملاً در خلصه هیپنوتیزمی قرار نگرفته اند. این جریان همیشه جنبه آگاهانه یا تقلب ندارد، بلکه اکثراً زائیده این حالت ذهنی سوژه است که از صمیم قلب تمایل دارد همکاری داشته و جریان نمایش با موفقیت همراه شود. با این وجود، این افراد به صورت طبیعی و خصلتی هم امکان و استعداد رسیدن به خلصه های هیپنوتیزمی را ندارند، ولی نهایت کوشش خود را به کار می برند تا به اینکار تظاهر کنند. این موضوع بسیار حساسی است که هیپنوتیزور باید به صورت هشیارانه با آن برخورد کند. هیپنوتیزور صحنه باید با تیزهوشی، سوژه های اصیل و واقعی هیپنوتیزم را از سوژه های متظاهر و غیر حقیقی تشخیص دهد و در مواقعی که قصد دارد برخی از پدیده های هیپنوتیزمی را اجرا کند، این کار را با سوژه های واقعی انجام دهد. برای این کار نیاز به چشمی دقیق، فکری باز و سابقه کار فراوان است. در حقیقت این وضع چندان هم برای هیپنوتیزور صحنه ناگوار یا ناراحت کننده نیست، زیرا این گونه کسان نیز در زمره انبوه افراد به هیپنوتیزم رفته به حساب می آیند و در اکثر موارد خطرناک یا مسأله ساز نیستند.

## ۲۲. گول زدن یا تقلب ارادی

در صفحه قبل با نوعی از تظاهر غیر آگاهانه برخی از سوژه ها به هیپنوتیزم شدن اشاره کردیم که هدف آنها همکاری با شما و موفقیت برنامه است. در اینجا از کسانی صحبت می شود که با نیت و قصد تظاهر به هیپنوتیزم شدن می کنند تا سر به سر شما بگذارند یا اینکه برنامه را با شکست و یا به آبروریزی بکشانند. در موردی که پیشتر گفته شد این افراد در شرایط و حالت نیمه خلصه قرار می گیرند و در گذر زمان این

احتمال وجود دارد که بیشتر آنها به خلسه هیپنوتیزمی عمیقی هم وارد شوند. ولی گروه دوم واقعاً خطرناک و مسأله آفرین هستند!

شما باید با چشمانی باز به دنبال این افراد باشید، زیرا اینها می توانند و قصد دارند که به برنامه شما ضرر و زیان برسانند. این افراد در زمانی که شما به آنها نگاه می کنید، چشمان خود را می بندند ولی همینکه نگاه شما به سمت دیگری مثلاً به طرف تماشاچیان چرخید، چشمانشان را می گشایند و به دلچسب بازی و مسخره بازی می پردازند و پیش از آنکه شما به سمت آنها برگردید، خود را به خواب می زنند. هر زمان که بدون علت واضحی مشاهده کردید که افراد هیپنوتیزم شده دارند می خندند، به حالت آماده باش درآیید و به دنبال فردی بگردید که دارد سر به سر شما می گذارد. در این موقع هرچه زودتر سعی کنید تا این فرد مزاحم را شناسایی کرده و او را از صحنه نمایش خارج کنید. اگر او مقاومت کرد، حتی به صورت غیرمؤدبانانه و اجباری هم که شده خودتان یا با کمک مأموران انتظامی این کار را انجام دهید. مطمئن باشید تماشاچیان به این عمل شما برای طرد فرد مزاحم با چشم تحسین و تأیید می نگرند. برای مقابله با این پدیده ناگوار، گاهی یکباره به عقب برگردید و سوژه ها را نگاه کنید یا اینکه یکی از همکاران خود را در گوشه ای جای دهید تا با انگشت فرد مزاحم را به شما نشان دهد یا شماره صندلی او را به شما اطلاع دهد.

تمام کسانی که به کارهای نمایشی روی صحنه می پردازند، می دانند افراد زیادی هستند که با دقت فراوان کلیه کارهای آنها را زیر نظر دارند تا کوچکترین ضعف یا عدم موفقیت آنها را بزرگ و عظیم بنمایانند. این موضوع در مورد نمایشهای هیپنوتیزمی هم صادق است.

## بخش بیستم

# هیپنوتیزم به عنوان سرگرمی

عده‌ای از پزشکان و افرادی که دارای تحصیلات دانشگاهی هستند با نمایشهای هیپنوتیزمی و هیپنوتیزم صحنه مخالفند، اما با کسانی که به عنوان ساحر یا شعبده‌باز، با استفاده از قوانین فیزیک، شیمی، فیزیولوژی... که برای تماشاچیان شناخته نیست دست به کارهای نمایشی می‌زنند، نه تنها کسی مخالفت نمی‌کند، بلکه از ورود آنها به برنامه‌های تلویزیونی استقبال هم می‌شود.

با آنکه «دانستن» یکی از نیازهای بشر و آگاهی از پدیده‌هایی مانند هیپنوتیزم که همیشه در پرده‌ای از رمز و راز نگهداشته شده برای همگان از جذابیت فوق‌العاده برخوردار است، معلوم نیست این ممنوعیت به نفع چه کسی است یا در جهت چه هدفی است. مسلماً در چندین دهه قبل برخی از هیپنوتیزورهای صحنه در برنامه‌های سیرک و نمایش با کارهای مسخره و لودگی و به قیمت تحقیر و اهانت به سوژه‌های بیچاره، تماشاچیان را می‌خندانند، ولی این حوادث تأسف‌آور جنبه تاریخی دارد و در عصر ما نه کسی از این دقایق دفاع می‌کند و نه به آنها دست می‌زند.

بعد از نشیب و فرازهای متعدد، خوشبختانه در عصر ما بار دیگر هیپنوتیزم و آموزش هیپنوتیزم با اقبال عمومی مواجه شده است. در زمان ما این علم عمدتاً در دست پزشکان، دندان‌پزشکان، ماماها و روانشناسان است و آنها برای تدریس این علم در کلاس و آزمایشگاه باید از دانشها و مهارتهایی بهره بگیرند که زمانی در اختیار هیپنوتیزورهای صحنه بود. به عبارت دیگر در عصر ما «صحنه» دیگر صحنه نمایش نیست، بلکه صحنه تدریس و تحقیق است.



## اصول هیپنوتیزم نمایشی جدید

در هیپنوتیزم قدیمی صحنه اصل بر آن بود که فردی با ادعای قدرت و انرژی خارق العاده ذهنی افراد دیگری را که از او ضعیف تر بودند تحت تأثیر قرار می داد و در این ضمن با وادار کردن سوژه ها به عملیات مسخره آمیز، تماشاچیان را از خنده روده بر می کرد. بنابراین روحیه غالب در جهت ابهت، جلال و شکوه قائل شدن برای هیپنوتیزور و تحقیر سوژه بود.

در عصر ما هیپنوتیزم نمایشی جدید به کلی تغییر کرده است. روحیه غالب در جلسات هیپنوتیزم نمایشی جدید به هیپنوتیزم و سوژه های هیپنوتیزمی اعتبار و قدرت می بخشد و به جای تحقیر سوژه، او را به جهت داشتن تفکر و تجسم دقیق مورد تحسین قرار داده و از هیپنوتیزور تنها به عنوان یک هادی و راهنما یاد می شود. به این ترتیب مشاهده می فرمایید در دیدگاه و اصول حاکم بر هیپنوتیزم صحنه تغییرات بنیادی و شگرفی پدید آمده و مقام آن ارتقاء یافته و محل نمایشهای هیپنوتیزمی از صحنه های سیرک و نمایشی به سالنهای درس و آزمایشگاه منتقل شده است.

## نحوه اجرای هیپنوتیزم صحنه

هر هیپنوتیزوری روشهای خاص خودش را دارد. برخی از آنها با روشهای آرام و تشویق آمیز سوژه خود را هیپنوتیزم می کنند، در حالی که عده ای دیگر به راههای تهاجمی و آمرانه علاقه نشان می دهند. هر کدام از این دو گروه برای حقانیت شیوه خود دلایل متعددی را ارائه می دهند و می توانند به خوبی انواع پدیده های هیپنوتیزمی را به معرض نمایش

بگذارند... ولی صرفنظر از سلیقه‌های شخصی، شما باید در کارهای نمایشی و آموزشی خویش اصول ششگانه زیر را رعایت نمایید:

### قانون اول: هرگز به کارهای مسخره دست نزنید

شما باید همیشه به هیپنوتیزم به عنوان یک کار جدی و علمی نگاه کنید. این به آن معنا نیست که شما در جریان کارهای خود عبوس و بی تفاوت باشید، برعکس باید رفتاری مطبوع و پر تحرک داشته باشید. ولی مسلماً گفتن لطیفه و مسخره بازی جایی در هیپنوتیزم صحنه ندارد، بگذارید تمام جذابیت و گیرایی برنامه‌های شما از کارهای خوب شما نشأت بگیرند.

### قانون دوم: هرگز سوژه خود را مسخره نکنید

همیشه به یاد داشته باشید گروه داوطلبان که بر روی صحنه آمده‌اند، از میان تماشاچیان برخاسته‌اند. بنابراین اگر شما با این گروه رفتار توهین آمیزی داشته باشید، همانند آن است که تماشاچیان را مورد تمسخر قرار داده‌اید. این کار شما برنامه و شخص خودتان را از اعتبار و احترام می‌اندازد. همیشه با نهایت احترام و کرنش با سوژه خود رفتار کنید. اگر ماهیت برخی از پدیده‌های نمایشی به صورتی است که ممکن است افراد را به خنده بیاندازد، این کار را با ظرافت و در پایان برنامه انجام دهید، به هر صورت دقت کنید تماشاچیان به پدیده‌های شگرف و اعجاب برانگیز بخندند نه به سوژه‌های هیپنوتیزمی.

### قانون سوم: به نمایشهای خود رنگ علمی بدهید

شما با توجه به تیپ تماشاچیان و ویژگیهای شخصیتی خویش می‌توانید به اشکال متنوعی برنامه خود را اجرا کنید، ولی همیشه با توجه و تفسیر بنیان علمی پدیده‌ها به کار و برنامه خود جنبه مستند و آکادمیک بدهید.

### قانون چهارم: با تماشاچیان صادق باشید

از زمانهای گذشته هیپنوتیزم در پرده‌ای از رمز و راز قرار داشته و در دوران ما نیز این وضع چندان تغییر نکرده است. بنابراین کوشش کنید با تماشاچیان خود صادق باشید و تا آنجا که می‌توانید، خرافات و مطالب نادرست را از صفحه ضمیر آنها بزدایید. اگر بحثی پیش آمد، شرافتمندانه به این حقیقت اعتراف کنید که پدیده هیپنوتیزم بر اثر قدرت فکر سوژه - نه هیپنوتیزور - شکل می‌گیرد. به آنها بگویید که اساس هیپنوتیزم، قوانین فیزیولوژیک است و کوچکترین اثری از مباحث و مضامین فوق‌طبیعی در آن وجود ندارد. این مطالب هرچند به توهم پوشالی وجود قدرت فوق‌العاده در شما در افکار برخی از افراد که عاشق این تفکرات هستند خاتمه می‌دهد، اما به ارزش و اعتبار شما نزد اشخاص دانشمند و طرفدار علم و دانش اضافه می‌کند. برای اکثریت افراد سالم و دانشمند که در کنفرانسهای علمی حضور دارند، شکوه و درخشش حیرت‌انگیز علم و دانش بیشتر از سایه‌های سنگین و وهمناک جادو و ساحری جاذبه و گیرایی دارد. اطمینان داشته باشید هر قدر به عظمت و اعتبار هیپنوتیزم اضافه کنید، بر عزت و احترام خودتان هم نیز افزوده می‌شود.

## قانون پنجم: داوطلبان را به هیپنوتیزم شدن علاقه مند سازید

سعی کنید به عنوان یک هیپنوتیزور، نسبت به جادوگران این امتیاز را داشته باشید که به جای ارتباط با ارواح، اشباح و اجنه، با گروهی از افراد متفکر و دارای قدرت تجسم سروکار داشته باشید. وسیله کار و اجرای نمایش شما افرادی هستند که به شما اعتماد کرده و خود را به عنوان داوطلب اجرای چند برنامه در اختیار شما گذاشته اند. بنابراین سعی کنید به افراد داوطلب و حضار نهایت احترام را بگذارید.

## قانون ششم: همیشه تماشاچیان حاضر در محفل را سرگرم کنید

همیشه این نکته را به خاطر داشته باشید که تماشاچیان برای سرگرمی و کسب لذت، و نه به منظور فراگیری فیزیولوژی و روان شناسی به گرد شما جمع شده اند. سعی کنید هرگز آنچنان در تفسیر و تجربیات علمی و کلاسیک غرق نشوید که موجبات کسالت تماشاچیان فراهم گردد. تلاش کنید تمام کارهای شما معنی دار و پیام دار باشند. کوشش کنید تماشاچیان از هر لحظه که در کنار شما هستند، لذت ببرند. هر قدر افراد تحصیل کرده و دانشمند در کلاس حضور به هم رسانند، باز هم سرگرمی و مشاهده برنامه های جالب، با این زمینه تضاد و مغایرتی ندارد. اگر شما برنامه های نمایشی هیپنوتیزم را با اصول ششگانه فوق تطبیق دهید، می توانید مطمئن باشید که برنامه های شما از جذابیت و گیرایی زیادی برخوردار خواهد بود.

## آمیزش برنامه‌های ساحرانه با هیپنوتیزم

منظور ما در این کتاب از ساحری برخی از پدیده‌های علمی و پیچیده است که در قالب رمز و راز ارائه می‌شوند. با این تعریف، کارهای شعبده‌بازی و تردستی در این قلمرو قرار می‌گیرند. تماشاچیانی که ناظر خارج شدن کبوتر از یک قوطی خالی یا ناپدید شدن یک انسان در یک جعبه هستند، هرچند می‌دانند در این گونه اعمال نوعی پنهانکاری وجود دارد، ولی هرگز احساس گول خوردن نمی‌کنند، بلکه این کارها را «هنر» شعبده‌باز می‌دانند از نقطه نظر آنها شعبده‌باز، دوست کودکان و هنرمندی است که افراد را شاد می‌کند، نه یک فرد حقه‌باز که آنها را فریب می‌دهد. بنابراین اگر در یک برنامه طویل نمایی، اعمال ساحرانه در کنار نمایشهای هیپنوتیزمی قرار بگیرند، به اصالت و حرمت هیپنوتیزمی لطمه و خدشه‌ای وارد نمی‌شود.

در مواردی که در یک برنامه چند ساعته برای سرگرمی و تفریح مردم، عملیات ساحرانه و شعبده‌بازی را در کنار برنامه‌های مفرح و سرگرم‌کننده هیپنوتیزم قرار داده‌اند، یک برنامه بسیار دل‌انگیز و جامع پدید آمده که برای تماشاچیان خاطرات فراموش نشدنی به‌جای گذاشته است. از سوی دیگر ثابت شده که اگر شما بتوانید به عنوان یک ساحر درجه اول در جامعه مطرح شوید، در سایه شخصیت اجتماعی، شهرت و اعتباری که کسب می‌کنید، خیلی بهتر و راحت‌تر می‌توانید به اجرای برنامه‌های هیپنوتیزمی پردازید.

برای برنامه‌های کوتاه مدت هم می‌توان از ترکیب و تلقین برنامه‌های شعبده‌بازی با اعمال حیرت‌انگیز هیپنوتیزمی به نتایج شگرفی نایل آمد. برای انجام این کار ابتدا برنامه را با عملیات ساحرانه شروع کنید و پس از آن به انجام هیپنوتیزم پردازید. برای مثال می‌توانید در

## قسمت مقدماتی بگویید:

امشب در این برنامه ترکیب جالبی از اعمال تردستی ساحران و سحر فکر انسان را که به آن هیپنوتیزم گفته می‌شود، برای شما در نظر گرفته‌ایم. در قسمتهای آغازین برنامه یکی از بزرگترین شعبده‌بازان عصر ما به انجام و اجرای برنامه‌هایی می‌پردازد که تا به حال نظیر آن را هیچ جادوگری انجام نداده است.

این عملیات قبل از برنامه هیپنوتیزم صورت می‌گیرند. امیدواریم این برنامه‌های جالب موجبات رضایت و شادی شما را فراهم سازد.

شعبده بازی می‌تواند نقش نجات بخشی برای شما داشته باشد. اگر شما یک‌سری از این برنامه‌ها را به صورت ذخیره و آماده در دسترس داشته باشید، در صورت شکست یکی از برنامه‌های هیپنوتیزمی، به راحتی می‌توانید مردم را با این برنامه‌ها سرگرم کنید. چنانچه شما این دلگرمی را داشته باشید، دیگر هرگز از نتیجه برنامه‌ها و وقوع اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی نگرانی نخواهید داشت. برای مثال در موقع بحرانی که داوطلبان به خوبی به شما جواب مساعد نمی‌دهند، به جای تردید و دلهره با متانت و وقار می‌گویید:

خانمها و آقایان، شما تا این لحظه برخی از آثار جالب و تماشایی ذهن انسان را مشاهده کردید. حالا زمان آن است که به قسمت دیگری از برنامه هم توجه کنید.

هرگز تماشاچیان نمی‌توانند حدس بزنند که برنامه هیپنوتیزم مطابق آنچه که برنامه‌ریزی شده به خوبی پیشرفت نکرده است، زیرا شما قبلاً نباید درباره آنچه که انجام می‌دهید، سخن بگویید.

## ایجاد و آفرینش روشهای نو

در این شرایط که شما با اصول هیپنوتیزم و نحوه ایجاد پدیده‌های هیپنوتیزمی آشنا شده‌اید، به راحتی می‌توانید با ترکیب و تلفیق آنها به ایجاد و ابداع پدیده‌ها و حالات نو و جدیدی دست یابید. تنها تحت این شرایط است که شما می‌توانید خلاقیت ذهنی و ابتکارات فردی خود را به منصفه ظهور برسانید. برای اینکه بهتر با این مضمون آشنا شوید، به ذکر مثالی می‌پردازیم. قبلاً شما توجه فرمودید که از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی در یک سوژه خوب، ممکن است این پدیده حادث شود که دیگر هیپنوتیزور را در جلوی خود نبیند. به این وضعیت اصطلاحاً هیپنوتیزور نامرئی اطلاق می‌شود.

به سوژه خود تلقین کنید که پس از بیداری از هر لحاظ خوب و عادی خواهد بود، فقط در این شرایط نمی‌تواند شما را ببیند. او می‌تواند بقیه افراد و اشیاء را ببیند، صدای همه از جمله شما را بشنود و بدن شما را هم لمس کند، ولی نمی‌تواند شما را مشاهده کند زیرا شما برای او به صورت یک وجود نامرئی درمی‌آید. این وضع تا زمانی که شما در بغل گوش او یک بشکن بزنید، ادامه می‌یابد. به دنبال این عمل وضع کاملاً به حالت عادی برمی‌گردد.

شما می‌توانید به وضع و حالت سوژه بنگرید که به صورت بی‌نتیجه‌ای کوشش می‌کند شما را پیدا کند. او حتی پس از شنیدن صدا و لمس بدن شما هم نمی‌تواند شما را بیابد. اوج نمایش لحظه‌ای است که او با زدن یک بشکن، ناگهان به وجود شما حالت مادی داده و با این «تجسد» غرق حیرت و اعجاب می‌گردد. حالا اجازه بفرمایید یک شکل دیگر از برنامه را با نام «دستمال رقصنده در هوا» برای شما تعریف کنم.

سوژه هیپنوتیزمی خود را که می‌تواند به مرحله خلسه بسیار عمیق و

سومنا بولیسم برسد، هیپنوتیزم کنید و در عمق مناسبی از خلسه به او تلقین کنید که وی پس از بیدار شدن، کاملاً وضع طبیعی خواهد داشت، فقط نمی‌تواند هیچ کس را در اتاق مشاهده کند. در این شرایط او دستمالی را مشاهده می‌کند که در هوا به حالت موج در حرکت است و با اراده و دستور او به هر طرفی حرکت می‌کند. پس از آن، او را از خواب بیدار کنید و به فردی دستور دهید یک دستمال را در جلوی او به حرکت درآورد. در این موقع همان پدیده اعجاب‌برانگیز ظاهر می‌شود. او فردی را که در جلوی او قرار گرفته نمی‌بیند ولی دستمال رقصان در هوا را مشاهده می‌کند. سوژه بیشتر از آن متعجب می‌شود که مشاهده می‌کند دستمال دستورات او را برای حرکت به چپ و راست قبول می‌کند.

هرچند از لحاظ تئوری، تجربیات فوق‌الذکر کاملاً مشابه و یکسان هستند، ولی از نقطه نظر تماشاچیان این دو پدیده کاملاً متفاوتند. بنابراین اگر قدرت خلاقیت و نوآوری خود را به کار گیرید، به جای تکرار برخی از نمایشها، می‌توانید به خلق و آفرینش برنامه‌های نو و بدیع دست بزنید.

### پیدایش پدیده‌هایی که برای تماشاچیان قابل درک باشند

پدیده‌هایی را طراحی و اجراء کنید که برای تماشاچیان قابل درک و احساس باشند، زیرا اگر شما به خوبی یک خلسه بسیار عمیق هیپنوتیزمی را ایجاد و در عمیق‌تر کردن آن موفق باشید، اما این پدیده توهمی شگرف برای تماشاچیان قابل لمس و درک نباشد، از آن استقبال نمی‌کنند و از نقطه نظر آنان کار مهمی صورت نگرفته است. تصور کنید شما به یک یا گروهی از سوژه‌ها تلقین کنید: «زمانی که چشمانتان را باز کردید، گریه‌ای را در کف اتاق مشاهده می‌کنید.» و سوژه یا سوژه‌ها هم



موفق به تجسم این توهم بشوند، و در واقع شما در خلق و آفرینش این حالت پیشرفته هیپنوتیزمی توفیق یابید. در این صورت، تماشاچیان جز نگاه مات و خیره شده سوژه یا سوژه‌ها چیز دیگری را مشاهده نمی‌کنند. ولی اگر متن تلقینات شما به شکل زیر تنظیم شده باشد، در این صورت از دید تماشاگران حرکات و رفتار سوژه یا سوژه‌ها معنی‌دار و جالب خواهد بود. توجه بفرمایید: «وقتی که شما چشمانتان را باز کنید، گربه‌ای را می‌بینید که روی کف اتاق است و گاهی هم خودش را به پاهای شما می‌مالد. شما گربه را از روی زمین بلند می‌کنید و به نوازش آن می‌پردازید، ناگهان گربه عصبانی می‌شود و به شما پنجه می‌کشد. شما هم برای راحت شدن گربه را به سویی پرتاب می‌کنید.» در این شرایط تماشاچیان از روی حرکات و رفتار سوژه‌ها به اصالت پدیده پی می‌برند. همیشه این موضوع را به خاطر داشته باشید که در طراحی و اجرای پدیده‌های هیپنوتیزمی، انواعی از آنها را مورد تجربه قرار دهید که برای حضار شواهد قابل درکی داشته باشد و بتوانند آنها را با لذت و هیجان تعقیب کنند.

### تأکید و تقویت پدیده‌های ایجاد شده

پدیده‌هایی را که ایجاد می‌کنید، با قدرت میداننداری و معرکه گردانی خود، تقویت و تشدید کنید تا برای تماشاچیان جذاب و قابل لمس شوند. برای مثال لحظه‌ای را تصور بفرمایید که شما به سوژه‌ای تلقین کرده‌اید که او پس از بیدار شدن یا باز کردن چشمانش، احساس می‌کند که قادر به دیدن چیزی نیست. بعد شما به او دستور می‌دهید که کورمال کورمال در روی صحنه به گردش و قدم زدن پردازد. برای اینکه تماشاچیان بهتر بتوانند شواهد این پدیده جالب را درک کنند، از بقیه

سوژه‌ها بخواهید درحالی که چشمان باز و مات سوژه تحت تلقین متوجه تماشاچیان است، با دستهایشان مانع یا دیواری به وجود آورند و او را از حرکت باز دارند. در این موقع یک کبریت روشن کنید و با دور و نزدیک کردن آن نسبت به چشمان مات و بی‌هدف سوژه، نشان دهید که سوژه نه شعله شمع را می‌بیند و نه در موقع نزدیک شدن شعله به چشمان عکس‌العمل نشان می‌دهد. با این ابتکارها که نمایانگر تسلط و احاطه شما بر روی صحنه است، بینندگان بهتر به حقانیت و اصالت کارهای شما پی می‌برند.

### عوامل سرعت و زمان در برنامه‌های هیپنوتیزم

شما باید از تمام امکانات خود بهره بگیرید تا برنامه‌های هیپنوتیزمی هر قدر که ممکن است، با سرعت بیشتری صورت بگیرند. مهمترین ابتکاری که در اینجا می‌توانید انجام دهید، آن است که هربار که سوژه‌ها را هیپنوتیزم می‌کنید، از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی - درست چند لحظه قبل از بیدار شدن - به آنها بگویید که در نوبتهای بعد که شما تصمیم گرفتید آنان را هیپنوتیزم کنید، سریعاً و فوری به حالت هیپنوتیزم وارد می‌شوند. با این ابتکار شما به صورت حیرت‌انگیزی به سرعت عمل خود می‌افزایید.

همیشه به طول مدت اجرای برنامه توجه داشته باشید، زیرا در صورتی که برنامه شما به درازا بیانجامد تماشاچیان دچار خستگی و دلزدگی می‌شوند. برنامه شما حتی اگر جذاب و دل‌انگیز هم باشد بازهم خیلی تفاوت ندارد و خستگی بر تماشاگران چیره می‌شود.

شما باید با تیزهوشی قبل از آنکه آنها از هیپنوتیزم اشباع یا سیر شوند، برنامه را به پایان ببرید. اگر کارها به خوبی پیش بروند، معمولاً

برنامه هیپنوتیزم نباید بیشتر از یک ساعت طول بکشد. از آنجا که برای این نوع سرگرمیهای شبانه عموماً یک برنامه دوساعته در نظر می گیرند، شما باید یک ساعت اول را با برخی سرگرمیهای دیگر پر کنید. مانند تمام برنامه های هنری سعی کنید هنگامی صحنه را ترک کنید که تماشاچیان بیش از هر زمان دیگر برای دیدن پدیده ها هیپنوتیزمی از خود اشتیاق نشان می دهند.

از سوی دیگر دقت بفرمایید که برنامه شما خیلی هم کوتاه نباشد. به زحمت می توان قبول کرد که یک هیپنوتیزور خوب قبل از سی دقیقه بتواند به اندازه کافی تماشاچیان خود را سیراب کند.

### رئوس برنامه های هیپنوتیزم نمایشی

صرف نظر از آنکه شما برای اجرای برنامه خود چه مدتی را در نظر گرفته یا از نظر محتوا چه پدیده هایی را برای اجرا مشخص نموده اید، در نمایشهای هیپنوتیزمی مدرن اصولی رعایت می شود که شما هم ناگزیرید آنها را مطابق روش زیر در نظر بگیرید:

۱. اعلام برنامه
۲. سخنرانی مقدماتی
۳. دعوت گروه داوطلب برای آمدن به روی صحنه
۴. انجام تست اولیه بر روی تمام اعضای گروه
۵. انجام برخی از آزمونهای تلقین پذیری در شرایط بیداری
۶. انجام هیپنوتیزم فردی
۷. هیپنوتیزم گروهی
۸. آزمایشهایی برای نشان دادن آثار تلقینات هیپنوتیزمی
۹. مرخص کردن گروه داوطلب

۱۰. نتیجه گیری نهایی.

شما در اجرای برنامه خودتان هم از نظر مدت و هم از نظر محتوا آزادی عمل کامل دارید، ولی اگر می‌خواهید برنامه‌تان به صورت مناسبی ارائه و با موفقیت همراه شود، همیشه باید از برنامه فوق تعییت کنید. به طور خلاصه، هدف از اجرای برنامه‌های نمایشی آن است که بخشی از اسرار هیپنوتیزم یا آثار فعالیت ذهن انسان را برای تماشاچیان خود آشکار سازید و این کار با جذابیت و گیرایی نمایشی همراه باشد و تماشاچیان شما از این برنامه‌ها لذت ببرند. شما باید صادق باشید و این مطالب را مطابق اصول علمی با آنها در میان بگذارید. اصول و محتوای یک برنامه هیپنوتیزم نمایشی بر پایه‌هایی استوار است که در این بخش به تشریح آنها پرداختیم.

## بخش بیست و یکم

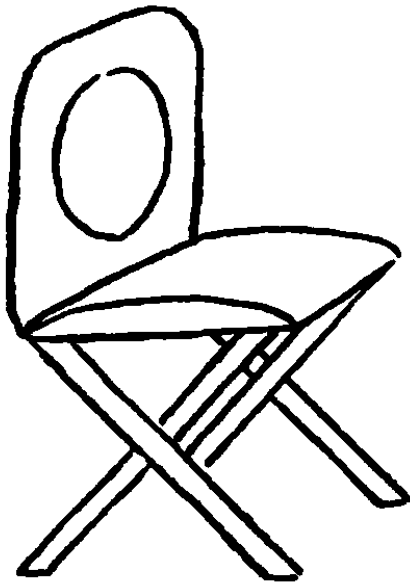
### وسایل مورد نیاز در هیپنوتیزم نمایشی

اکنون که شما تمام شگردهای معمول در هیپنوتیزم صحنه را فرا گرفته‌اید، وقت آن است که بدانید چگونه باید این تئوریا را در عمل پیاده کنید. در این بخش سعی می‌کنیم تا به این موضوع جواب بگوییم.

#### صندلیها

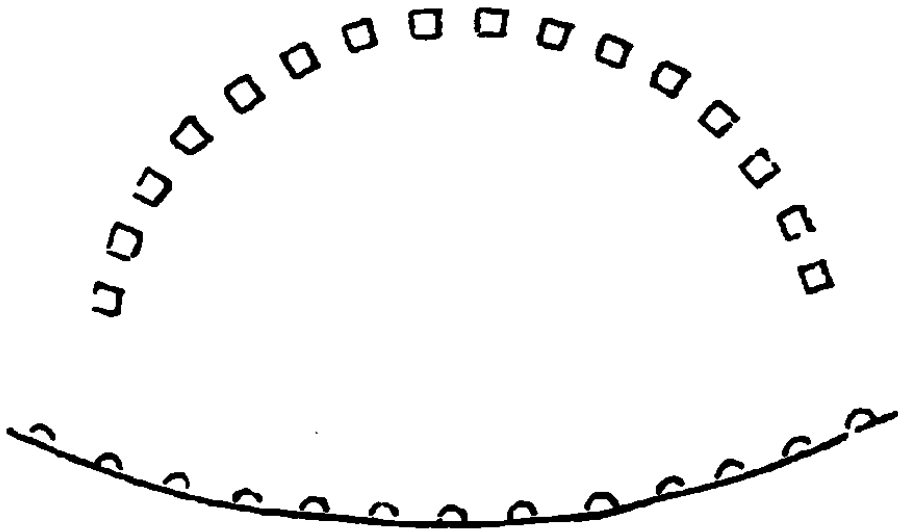
پس از بالا رفتن پرده‌ها، صندلیها، اولین چیزی هستند که نظر تماشاچیان را به خود جلب می‌کنند. اینها وسایل کار شما هستند و همانقدر برای شما اهمیت دارند که قرصهای جادویی برای اعمال ساحرانه مهم و اساسی هستند. هر قدر ظاهر این صندلیها زیباتر باشد، بر شکوه و جلال برنامه شما افزوده خواهد شد. اگر شما مجموعه‌ای از صندلیهایی را که دارای رنگها، اندازه‌ها و طرحهای متفاوت هستند، بر روی صحنه بچینید، در واقع به دست خود از بزرگی و عظمت برنامه خود کاسته‌اید.

نوع صندلی که برای این کار لازم است دقیقاً مشخص نیست، شاید صندلیهای بدون جای دست که پشت آنها راست و مستقیم است مفیدتر باشد. سعی کنید تمام صندلیها دارای طرح و رنگ یکسانی باشند. شاید یک سری از صندلیهای ورشویی که محل نشیمن و پشتی آنها سیاه‌رنگ است، بهتر و مناسبتر باشد. هر قدر طراحی و ساخت صندلیها زیباتر و جذابتر باشد، بهتر است. (شکل ۷۴). ضمناً در سوراخ انتهای پایه‌های صندلیها در پوشهای پلاستیکی قرار دهید تا لیز نخورند و سر و صدا به راه نیندازند.



شکل ۷۴

صندلیها را طوری بر روی صحنه قرار بدهید که یک نیمدایره تشکیل بدهند. نیمدایره‌ای که ابتدا و انتهای آن کناره‌های صحنه باشد.



شکل ۷۵

(شکل ۷۵) و علاوه بر این هر صندلی در حدود سی سانتیمتر از صندلی مجاورش فاصله داشته باشد. وجود فاصله به این خاطر است که سوژه‌های روی صندلیهای مجاور با یکدیگر تماس بدنی نداشته باشند. تعداد

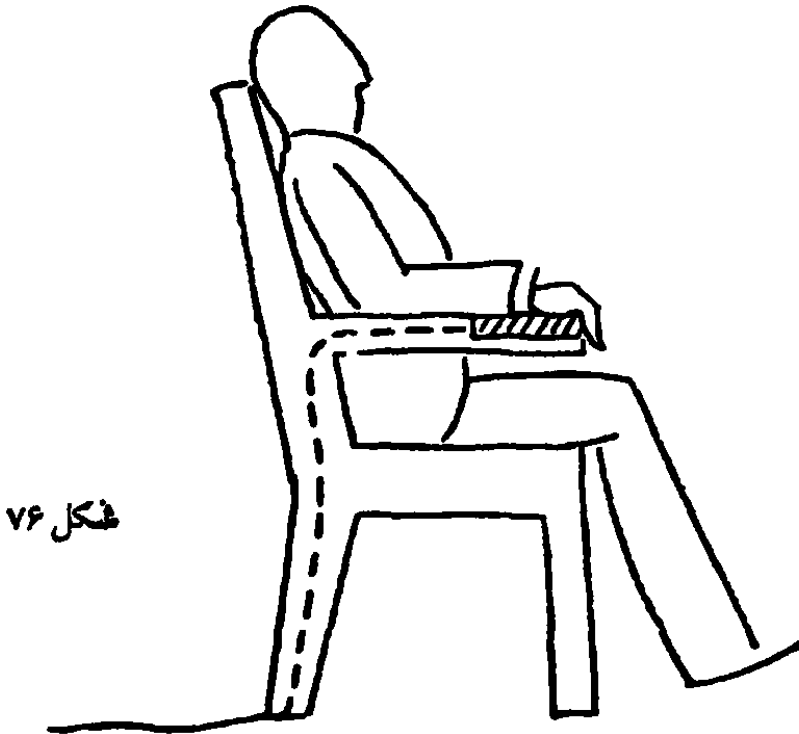
صندلیها را حداکثر بیست و پنج و حداقل پانزده عدد در نظر بگیرید. شما سعی کنید در غالب موارد از بیست عدد صندلی استفاده کنید.

سعی کنید تعداد کمی را بر روی صندلیها نشانید، زیرا هر قدر تعداد این افراد بیشتر باشد، دست شما برای اجرای آزمونهای دلخواهتان بازتر خواهد بود.

از سوی دیگر، هرچه تعداد افراد مستقر بر روی صحنه بیشتر باشد، برنامه شما نزد تماشاچیان با ابهت تر جلوه می کند. علاوه بر اینها، زمانی که سوژه ها خویش را در گروه بزرگتری مشاهده می کنند، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند. از لحاظ روان شناسی، هر قدر تعداد تماشاچیان موجود در سالن و افراد مستقر بر روی صحنه زیادتر باشد، تلقین پذیری سوژه ها بیشتر می شود. در آغاز برنامه، سعی کنید تا آنجا که ممکن است جمعیت حاضر در صحنه بیشتر باشد، این خیلی بهتر از حالتی است که چند فرد به صورت پراکنده بر روی صحنه دیده شوند.

مطابق آنچه قبلاً در (شکل ۵۷) مشاهده کردید، یک ردیف دیگر از صندلیهای راحت و اختصاصی در جلوی ردیف نیمدایره قرار می گیرند. این صندلیها می توانند از لحاظ اندازه بزرگتر و از لحاظ طرح راحت تر باشند. سعی کنید هر قدر که ممکن است، طرح و ظاهر این صندلیها زیبایی و شکوه بیشتری داشته باشد تا زمانی که فردی بر روی آنها قرار می گیرد، احساس کند که در موقعیت ممتازی قرار گرفته است. با کمک برخی از متخصصان فیزیک و فیزیولوژی ترتیبی بدهید که یک جریان الکتریکی ضعیف و کم خطر به قسمت جلویی دسته این صندلیها وصل شود، به طوری که این جریان بتواند یک احساس لرزش یا غلغلک خفیف در دستان سوژه به وجود آورد. برای آنکه تماس با صفحه فلزی برای سوژه توهم برانگیز نباشد، می توان قسمت جلوی جادستی این صندلی را که پارچه ای است با سرم فیزیولوژیک مرطوب کرد و در داخل

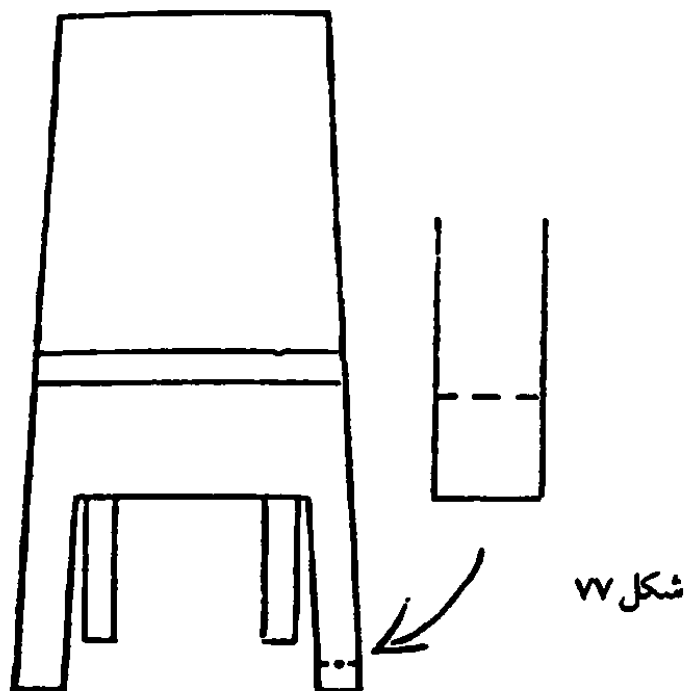
آن سیم لخت دارای برق ضعیف و بی خطر را قرار داد. هرگز از جریان پر قدرتی که سوژه را ناراحت کند استفاده نکنید، برعکس شدت جریان را در حدی تنظیم کنید که تنها حالت غلغلک خفیفی را در سوژه سبب شود. همیشه به یاد داشته باشید که هدف از اینکار به جا گذاشتن یک اثر روانی است نه ایجاد یک شوک الکتریکی، بنابراین در طراحی صندلی دقت کنید جان یا سلامتی سوژه را به خطر نیندازید (شکل ۷۶).



شکل ۷۶

ضمناً سعی کنید یکی از پایه‌های عقبی صندلیها در حدود دو سانتیمتر از سه پایه دیگر آن کوتاهتر باشد (شکل ۷۷). این حالت بی تعادل صندلی در سوژه این احساس به وجود می آورد که در وضعیت نامتعادل او خیلی راحت تر هیپنوتیزم می شود. بعد هم زمانی که چشمان سوژه بسته شدند، اگر شما به قسمت پشتی صندلی او بروید و همراه با ارائه تلقینات لفظی کمی هم صندلی را تکان دهید، احساس بی وزنی و مواج بودن در هوا با شدت و قدرت بیشتری برای او قابل لمس می شود و این کار باعث می گردد که خلسه سوژه عمیق تر شود.



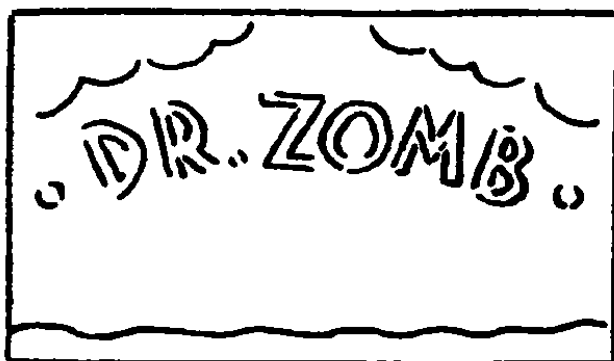


پرده‌های جلوی صحنه

بسیاری از هیپنوتیزورهای حرفه‌ای ترجیح می‌دهند در سالنهایی که به اجرای نمایش می‌پردازند، از یک پرده اختصاصی استفاده کنند.<sup>۱</sup> اگر شما هم مایل هستید از پرده مخصوص خودتان استفاده کنید، رنگ پرده را از رنگهای تیره مانند سیاه، آبی یا شرابی تند انتخاب کنید تا با لباسهای سوژه‌ها کنتراست یا اختلاف رنگ داشته باشد و در این زمینه اعمال و حرکات آنها بهتر به چشم بیاید.

---

۱. در سالهای گذشته در ایران هم نمایشهای هیپنوتیزمی به صورت فوق در سالنهای متعددی به اجرا درمی‌آمد. ولی در حال حاضر تنها در سمینارهای علمی - اکثراً پزشکی - صورت می‌گیرند. م



شکل ۷۸

اگر علاقه دارید که این پرده دارای طرح یا حروفی باشد، این کار امکانپذیر است. برای مثال در (شکل ۷۸) یک هیپنوتیزور برای جذابیت بیشتر جلسه نام خود را با حروف طلایی بر روی پرده اختصاصی برنامه‌های نمایشی خودش با پیشوند «دکتر» خوشنویسی کرده است.<sup>۱</sup> از آنجا که چشم کم‌کم به صورت سمبل یا نماد هیپنوتیزم درآمده است، شما می‌توانید مطابق (شکل ۷۹). در یک نیم‌دایره بزرگ چند چشم را بر روی پرده صحنه نقاشی کنید. برخی از هیپنوتیزورهای صحنه تعدادی از برنامه‌های جذاب و چشمگیر خود را بر روی قسمت‌های مختلف پرده اختصاصی نمایش‌های خودشان نقاشی می‌کنند.



شکل ۷۹

۱. تقریباً در تمام کشورهای جهان، هیپنوتیزورهای حرفه‌ای در ابتدای کار برای خود عنوان «استاد» را برمی‌گزینند، ولی به سرعت در گام بعدی عنوان «دکتر» را انتخاب می‌کنند و حتی برخی از آنها خود را به لقب «پروفسور» هم مفتخر می‌سازند. «مترجم».

## نورپردازی

به طور کلی نورپردازی صحنه‌های نمایشی هیپنوتیزم باید از اصولی تبعیت کنند که رئوس آنها در سطور زیر بیان می‌شوند:

به هنگام معرفی برنامه و ایراد سخنرانی افتتاحیه توسط شما، صحنه باید با نورهای قرمز و آبی نورپردازی شود و برای تزئین از دوایر نوری پررنگ سفید هم استفاده گردد.

زمانی که شما سوژه‌ها را به روی صحنه دعوت می‌کنید، باید تمام صحنه با نورهای مشابه با رنگ اتاقهای نشیمن روشن شود. پس از آنکه سوژه‌ها بر روی صندلیها قرار گرفتند، نور قسمتهای زاید صحنه را خاموش کنید و در این شرایط باید تنها گروه داوطلبان که تست می‌شوند با نورپردازی خوبی در معرض دید قرار بگیرند.

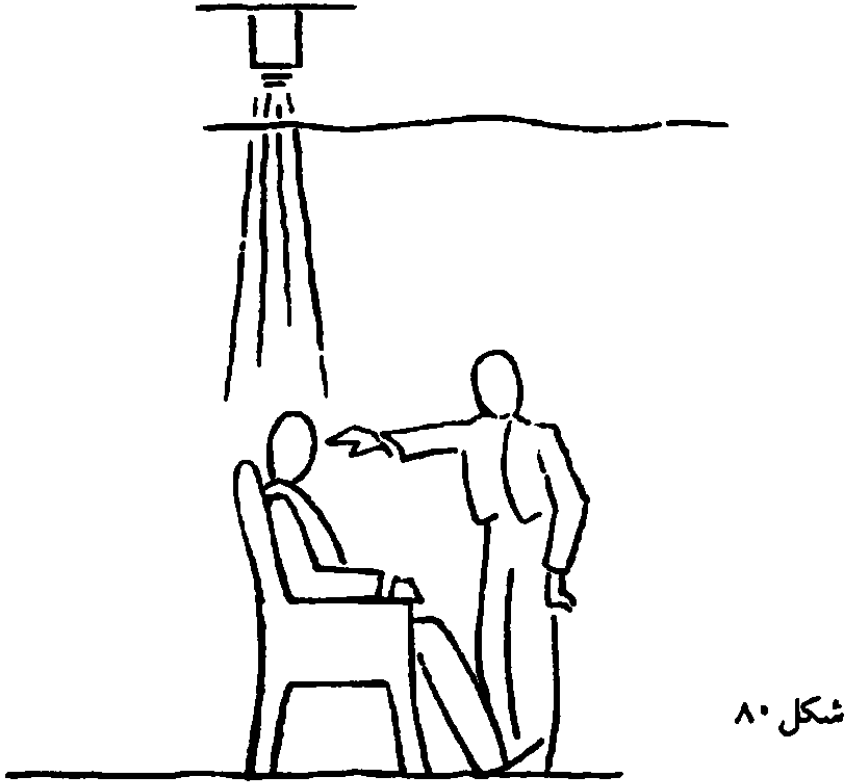
در طی مدتی که پدیده‌های هیپنوتیزمی اجرا می‌شوند، صحنه باید با رنگهای قرمز و آبی کاملاً روشن شود و فردی که به صورت انفرادی آزمون ویژه‌ای را انجام می‌دهد، با استفاده از یک نورافکن اضافی با نور قویتر مشخص شود. موقعی که شما در طول صحنه حرکت می‌کنید، باید یک دایره نوری سفید و قوی شما را در تمام طول حرکتان مشخص و نمایان نگهدارد.<sup>۱</sup>

در سطور زیر به برخی از نکات اختصاصی در نورپردازی صحنه نمایشهای هیپنوتیزمی اشاره می‌شود که در طول نمایش باید موردتوجه متخصص نورپردازی قرار بگیرند.

با یک نورافکن کوچک که از بالا به پایین یک محوطه دایره‌ای

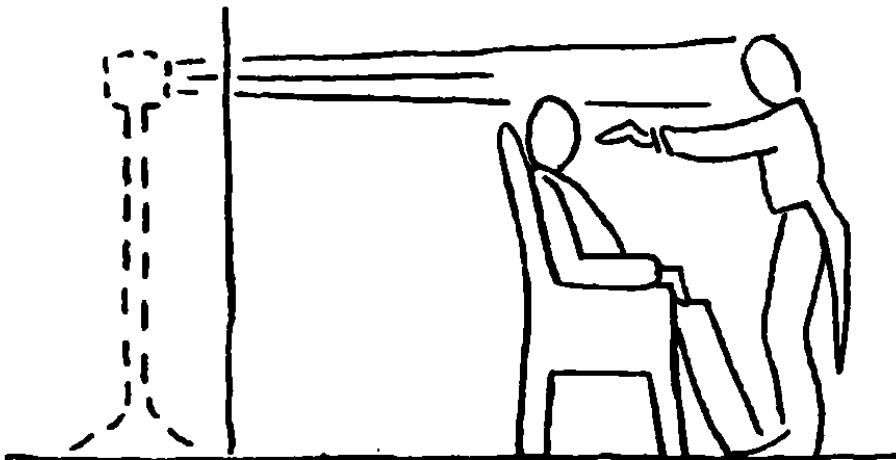
۱. طرح این مطالب برای نمایشهای هیپنوتیزمی جنبه تاریخی داشته و نمایانگر این حقیقت است که در گذشته نیز هیپنوتیزورهای صحنه از تمام نکات ظریف و دقیق برای افزایش ضریب تلقین‌پذیری یا هیپنوتیزم‌پذیری سوژه‌های خود سود می‌برده‌اند. «مترجم».

شکل کوچک را روشن می کند و یک فیلتر ژلاتینی، نور کهربایی رنگی را بر روی سوژه بتابانید، به طوری که سوژه هیپنوتیزمی و صندلی او را مشخص و منور سازد. این نور بهتر است در مرکز صحنه باشد (شکل ۸۰).



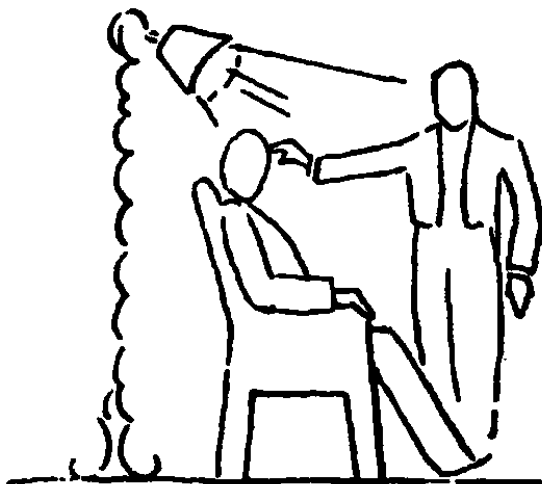
شکل ۸۰

یک نورافکن دیگر که از طریق یک فیلتر یا صافی ژلاتینی به رنگ سبز درآمده، باید صورت هیپنوتیزور را روشن کند تا به گیرایی و ابهت او بیفزاید (شکل ۸۱).



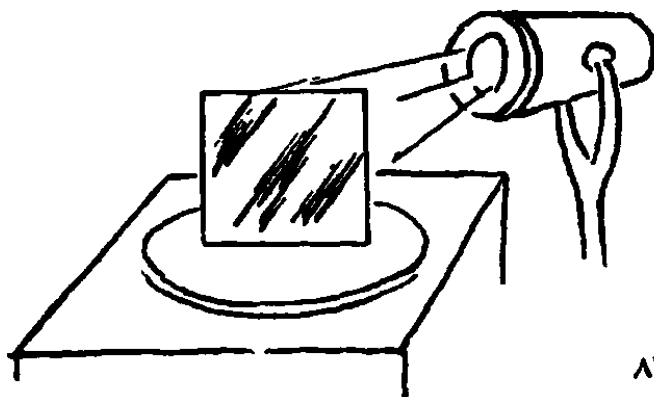
شکل ۸۱

در شرایطی که برای شما نورپردازی فنی به صورت فوق امکان پذیر نباشد، می‌توانید از یک چراغ پایه‌دار مطابق (شکل ۸۲) استفاده کنید. در این صورت تمام آثار جالب نوری البته با سهولت خیلی بیشتر، حاصل می‌آید.



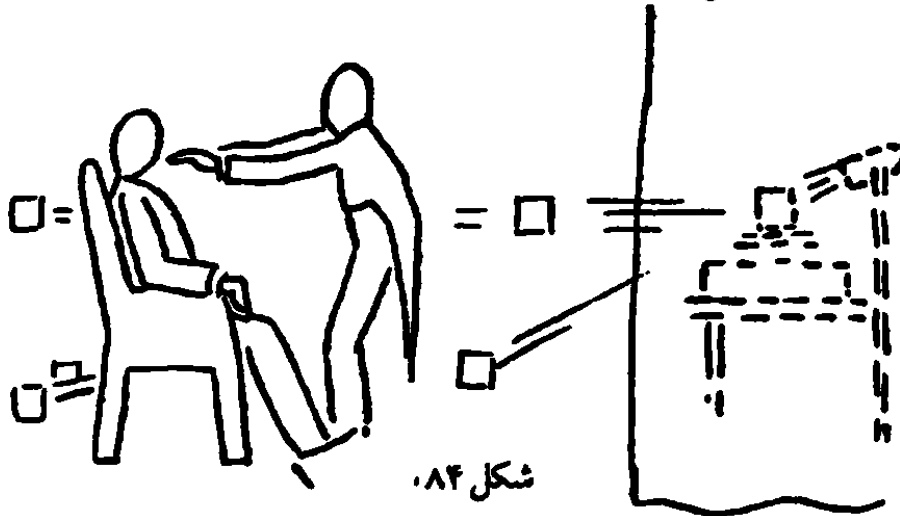
شکل ۸۲

یک آئینه دو روی مربع شکل را بر روی یک صفحه دوار قرار دهید و یک نورافکن قوی را در کنار آن بگذارید. با هر دوری که این دستگاه می‌زند، دوبار تابش شدید و گذرای نوری، صحنه نمایش را منور می‌سازد (شکل ۸۳). به نورپرداز صحنه بگویید که یکی از این دستگاهها را در پشت یکی از پرده‌های جانبی صحنه قرار دهد. این آثار نوری مخصوصاً در زمانی که شما به صورت انفرادی مشغول هیپنوتیزم کردن یک

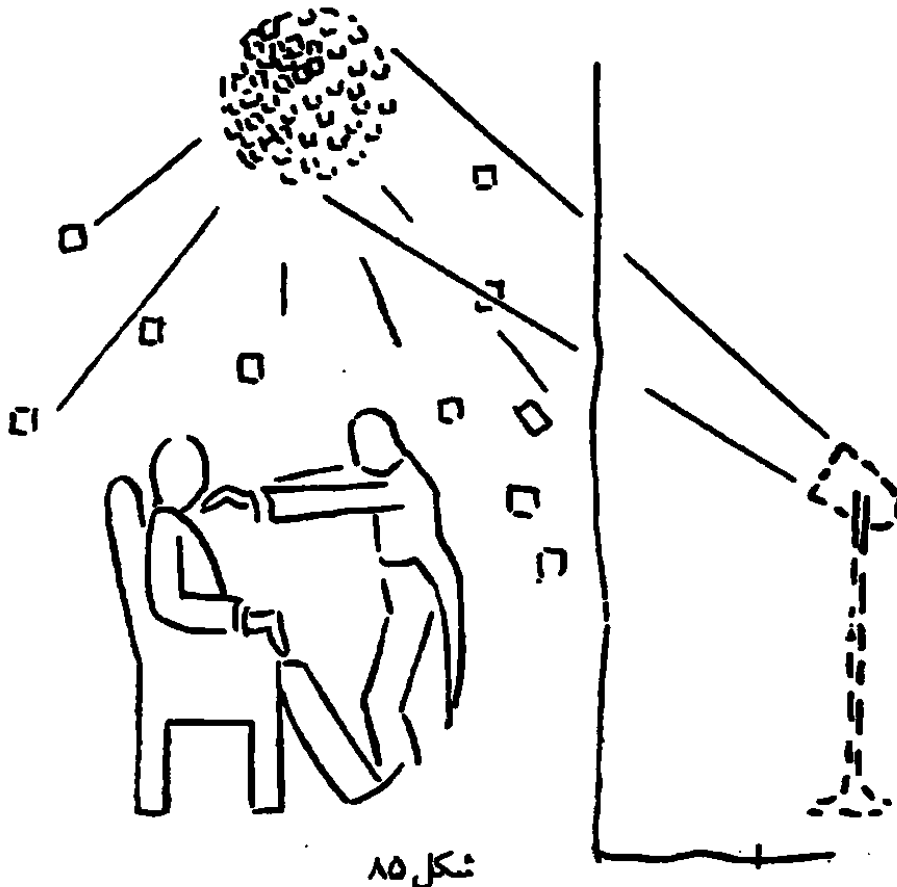


شکل ۸۳

سوژه هستید، در افزایش تلقین پذیری سوژه بسیار مؤثر واقع می شوند. این وضعیت در (شکل ۸۴) نشان داده شده است.



کراهی را که سطح آن از قطعات کوچک آینه فروش شده است به سقف آویزان کنید و از طریق یک نورافکن یک شعاع نوری بسیار پر قدرت

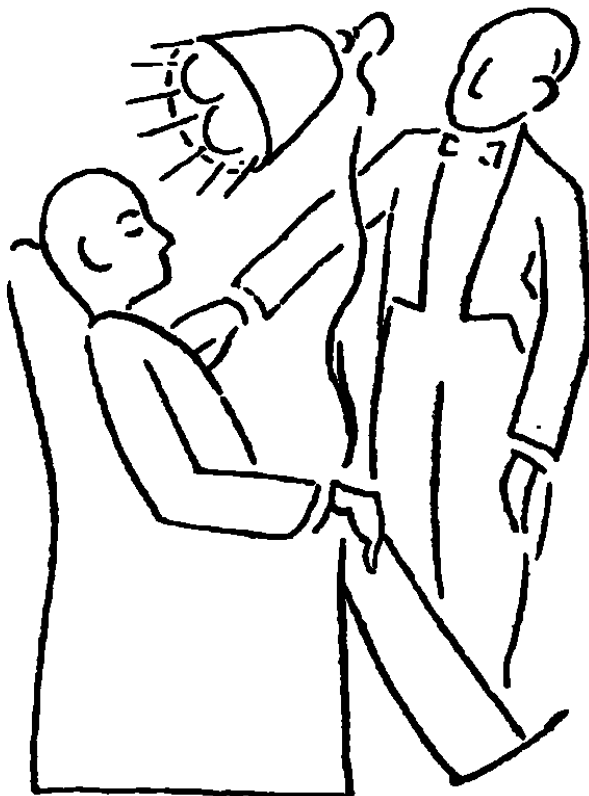


را بر روی این گوی که با سرعت کمی مانند پنبه سقفی می چرخد، متمرکز سازید. در این شرایط حرکت نقاط نوری متعدد بر روی کف و دیواره های صحنه، منظره بسیار جالبی را پدید می آورد (شکل ۸۵).

این دستگاه بخصوص در زمانی که شما به هیپنوتیزم گروهی می پردازید، بسیار مؤثر است. استفاده از این وسایل به شکوه و جلال نمایشهای شما می افزاید و حتی تماشاچیان برنامه را در یک حالت تلقین پذیری ملایم قرار می دهد.

نورهای الوان تأثیرات زیادی بر روی سوژه های هیپنوتیزمی به جای می گذارند. بنابراین سعی کنید تا آنجا که برایتان مقدور است، از این امکانات جالب استفاده کنید.

نور زرد قدرت تلقین پذیری سوژه را افزایش می دهد، در حالی که انوار ارغوانی، آبی و سبز روشن آثار خواب آور دارند. برای حداکثر استفاده از قدرت رنگها، مطابق (شکل ۸۶) از یک صنعتکار بخواهید که



شکل ۸۶

چراغ پایه‌دار که در داخل آن دو لامپ کار گذاشته شده باشد، برای شما تهیه کند. این چراغ را طوری قرار دهید که مستقیماً نور رنگی را به چهره سوژه بتاباند. در زمانی که شما شروع به القای خلسه می‌کنید، از نور زرد برای افزایش هیپنوتیزم‌پذیری استفاده کنید و پس از آنکه چشمان سوژه بسته شد، نور بنفش را روشن کنید تا به عمق خلسه سوژه بیفزاید. همراهی این نور با تلقینات شما تأثیر آنها را افزایش می‌دهد و به این ترتیب شما تنوع بیشتری به کارهای خود می‌دهید.

### میکروفن

استفاده از یک سیستم تقویت و پخش صوت در سالن، یک رکن مهم تمام برنامه‌های نمایشی است و میکروفن قلب تپنده این سیستم محسوب می‌شود. پس از آنکه پرده‌های صحنه به بالا یا کنار می‌روند، اولین چیزی که جلب نظر می‌کند میکروفن و میز خطابه است. در زمان اعلام برنامه، سخنرانی افتتاحیه و در طی برنامه، این وسایل به صورتهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. شما می‌توانید به هنگام اجرای برنامه از یک میکروفن دستی یا میکروفن متصل به یقه کت خودتان استفاده کنید. از آنجا که در این شرایط سوژه‌ها خیلی بهتر حرفهای شما را می‌شنوند، بنابراین خیلی بهتر هم می‌توانند مطالب را درک و قسمتهای مختلف برنامه را تعقیب کنند.

از سوی دیگر، اهمیت میکروفن موقعی به خوبی معلوم می‌شود که بدانیم طنین صدای آن حالت آمرانه‌تری به کلام شما می‌دهد. این نکته بخصوص زمانی از تأثیر بیشتری برخوردار است که شما با تمام افراد داوطلب یا تماشاچیان حاضر در سالن سخن می‌گویید. استفاده از میکروفن یکی از اسرار و نعماتی است که در طول برنامه توجه گروه



داوطلب و تماشاچیان را به شما جلب می کند.

اگر مانند برنامه های ضبط صدا و تصویر در برنامه های تلویزیونی یک میکروفن کوچک به یقه لباستان نصب کنید جالب تر و مفید تر است. در این صورت باید خیلی محتاط باشید تا در موقع راه رفتن سیمهای آن به پای خودتان و افراد حاضر بر روی صحنه برخورد نکنند زیرا در این حالت صدای آزاردهنده شدیدی تولید می شود. در سالهای اخیر با اختراع و عرضه میکروفنهایی که از طریق بی سیم کار می کنند، اکثر مشکلات فوق مرتفع شده است. یک راه قدیمی این بود که چند میکروفن در نقاط مختلف صحنه تعبیه می شد.

## موسیقی

موسیقی صحنه یک عامل و زمینه ساز بسیار مهم برای موفقیت در صحنه است. اگر شما یک ارکستر خوب در اختیار داشته باشید که بتواند به خوبی با شما همکاری کند، به خلق و آفرینش پدیده های هیپنوتیزمی خارق العاده ای دست پیدا می کنید، ولی برای کارهای نمایشی عادی به خوبی می توانید از ضبط صوت و نوارهای موسیقی استفاده کنید.

باید از آهنگهایی بهره ببرید که حتی المقدور برای شنونده نا آشنا باشند. از سوی دیگر دقت بفرمایید این آهنگها آرامش بخش نه تحریک و تهیج کننده - باشند. برای رسیدن به این هدف شما می توانید از آهنگهای کلاسیک یا سمفونی ها استفاده کنید. از نواهای آرام و دل انگیزی بهره ببرید که انسان را به جهان رویاها، خیالپردازیها یا آرامش عمیق فرو می برند... دقت کنید این آهنگهای آرام در تمام مدت ریتم ملایم خود را حفظ کرده و هرگز ریتم آنها یکباره به تند تغییر پیدا نکنند. از آنجا که انتخاب موسیقی یک جنبه ذوقی و شخصی دارد، بنابراین سعی کنید

مطابق ذوق و سلیقه خود قطعاتی از آهنگهای مناسب را انتخاب و در لحظات مناسب پخش کنید.

\* برای پیش از اعلام برنامه، جهت تهیج و تحریک تماشاچیان و ایجاد التهاب و هیجان، از یک موسیقی دراماتیک سمفونی استفاده کنید.

\* زمانی که با تشویق شما سوژه‌ها به تدریج بر روی صحنه می‌آیند، از یک موسیقی شاد بهره ببرید.

\* در لحظاتی که برای اولین بار می‌خواهید به هیپنوتیزم گروهی بپردازید، از یک موسیقی بسیار آرام و رمانتیک استفاده کنید، موسیقی که انسان را به دنیای رویاها و خوابهای طلایی می‌برد.

همانطور که قبلاً متذکر شدیم، هرطور که صلاح می‌دانید آهنگهای دلخواه خودتان را انتخاب کنید و به متصدی پخش آهنگها سفارش کنید که در چه موقعی چه آهنگی را پخش کند. واضح است که این کار نیاز به تمرین و هماهنگی دارد. آنچه از اهمیت زیادی برخوردار است این است که شما باید موسیقی متن را به صورت آرام و برای تقویت کارهای خود به کار ببرید. بنابراین هرگز صدای بلند گوها را خیلی زیاد نکنید.

### ضمایم و وسایل دیگر مورد نیاز بر روی صحنه

در اینجا به برخی از وسایل اضافی اشاره می‌کنیم که در عملیات نمایشی روی صحنه می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند. برای مثال یکی - دو عدد میز، چند عدد لیموی ترش، چند عدد لیوان، یک عدد پارچ آب و سایر وسایلی که بسته به نوع آزمایشهای شما می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند، در این گروه جای می‌گیرند. این ابزار و لوازم باید در یک گوشه صحنه و دور از چشم تماشاچیان قرار بگیرند، هر موقع احتیاج پیدا

کردید، می‌توانید آنها را از کنار صحنه بردارید.

## دستیاران

هرچند ماهیت برنامه‌های هیپنوتیزمی به صورتی است که یک نفر هم می‌تواند آنها را به خوبی انجام دهد و نتیجه کار نیز موفقیت‌آمیز باشد، ولی با اینحال اگر شما چند دستیار داشته باشید، برنامه‌هایتان با شکوه و جلال بیشتری برگزار می‌گردد. اگر همکار مرد شما بتواند به خوبی صحبت کند و سخنور توانایی باشد، شما می‌توانید از او خواهش کنید که قسمت معرفی شما و دعوت سوژه‌ها به روی صحنه را انجام دهد، اگر شما یک دستیار زن داشته باشید، او می‌تواند وسایلی را که مورد نیاز شماست در اختیارتان بگذارد و در نشستن گروه داوطلب بر روی صندلیها به آنها کمک کند و راهنمایی لازم را ارائه دهد. سعی کنید حداکثر یک دستیار پسر و یک دستیار دختر داشته باشید و آنها در گوشه‌های عقبی صحنه مستقر شوند.

## لباس

چون برنامه هیپنوتیزم باید با تشریفات کامل انجام بگیرد، بنابراین هیپنوتیزور بهتر است از لباس رسمی یا اسمو کینگ استفاده کند.<sup>۱</sup> اگر این لباس را در اختیار ندارید، می‌توانید از کت و شلوار شیک و مرتب

---

۱. توجه و اهمیتی که هیپنوتیزورهای صحنه برای لباس قائل می‌شوند، تأکیدی بر نقش تشریفات و آداب در تحقق بهتر برنامه‌های هیپنوتیزمی است. از آنجا که مترجم با این نیت این کتاب را ترجمه کرده که مورد استفاده مربیان و اساتید هیپنوتیزم گروه پزشکی قرار بگیرد، بنابراین مناسبترین لباس روپوش پزشکی است. «مترجم».

استفاده کنید. شما می‌دانید که لباس مناسب به پرستیز و اعتبار افراد می‌افزاید و در هیپنوتیزم پرستیز و اعتبار اهمیت زیادی دارد. جوانی که دستیار شماست باید یک لباس رسمی عصرانه و دختر خانمی که دستیار شماست باید از لباس شب یا انیفورم پرستاری استفاده کند. در برنامه‌های هیپنوتیزم هرگز نباید از لباسهای جلف یا رنگارنگ استفاده کرد. حفظ وقار از اصولی است که همیشه باید مراعات شود.

## برخی از شگردهای شغلی

### مغناطیسی کردن انگشتان دست

صرفنظر از آنکه شما به نظریه مغناطیس حیوانی اعتقاد داشته یا نداشته باشید، از نقطه نظر نتایج کار شما خیلی بهتر است که تصور کنید دستهای شما از شارژ الکتریکی پر قدرتی پر و سرشار شده و با این اعتماد به نفس قدم بر روی صحنه بگذارید. برای عینیت دادن به این تصور ذهنی، انگشتان دو دست خود را در حالت نیمه جمع به حالت انقباض شدید درآورید و در حالی که کف دستهای شما به هم نگاه می‌کنند، در حدود پنج یا شش سانتیمتر نوک انگشتانتان را از هم دور نگه دارید و در این شرایط فکر کنید که گویی جریان الکتریسته ساکن پر قدرتی از نوک انگشتان شما خارج می‌شود (شکل ۸۷). اگر به خوبی به این مضمون فکر

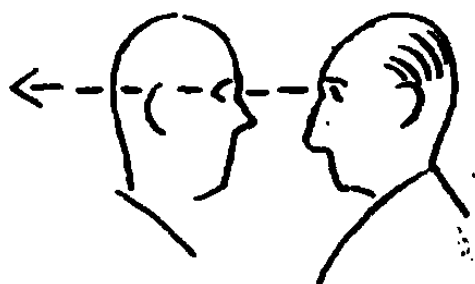


شکل ۸۷

کنید، پس از مدت کوتاهی احساس می کنید که نوعی احساس غلغلک در نوک انگشتان شما پدید آمده است. بگذارید این احساس هر قدر که ممکن است، با قدرت و شدت بیشتری در ذهن شما شکل بگیرد. در این شرایط چابک و سرزنده به روی صحنه بروید و با اعتماد به نفس کامل به اجرای نقش پردازید.

### نگاه هیپنوتیزمی

برای آنکه نگاهی مرموز پیدا کنید، در موقع خیره شدن در چشمان سوژه، سعی کنید بر نقطه‌ای خیالی که در حدود بیست سانتیمتر پشت چشمان اوست، تمرکز کنید (شکل ۸۸). در این حالت سوژه احساس می کند که شما با دو چشمتان دارید به صورت جداگانه، هم به دو چشم او و هم به داخل جمجمه او نگاه می کنید. این نکته در حفظ توجه سوژه اهمیت بسیار زیادی دارد.



شکل ۸۸

### لگن آب مغناطیسی شده

در گوشه‌ای از صحنه بر روی یک میز یک لگن مانند آنچه که در کشورهای شرقی برای شستشوی دستها مورد استفاده قرار می گیرد، بگذارید. گهگاه به ویژه در فاصله زمانی بین برنامه‌ها، به نزدیکی این لگن بروید و سرانگشتان دستهایتان را در آب بزنید و پس از شستشوی آنها را

کاملاً خشک کنید. از آنجا که عده زیادی از تماشاچیان شما به مغناطیس حیوانی اعتقاد دارند، در این فکر فرو می‌روند که گویی با این مانور شما انرژیهای کهنه و فرسوده را از خود دور کرده و انرژیهای جدید و پر قدرت تری را جانشین آنها می‌کنید. صرفنظر از اینکه در این حرکات حقیقتی وجود داشته یا نداشته باشد، از دید بینندگان برنامه شما بسیار جذاب و گیرا هستند. هرگز درباره این حرکت با افراد داوطلب یا تماشاچیان سخن نگویید. بگذارید آنها در افکار و رؤیاهای خویش به دنبال دلیلی برای این حرکت شما بگردند.

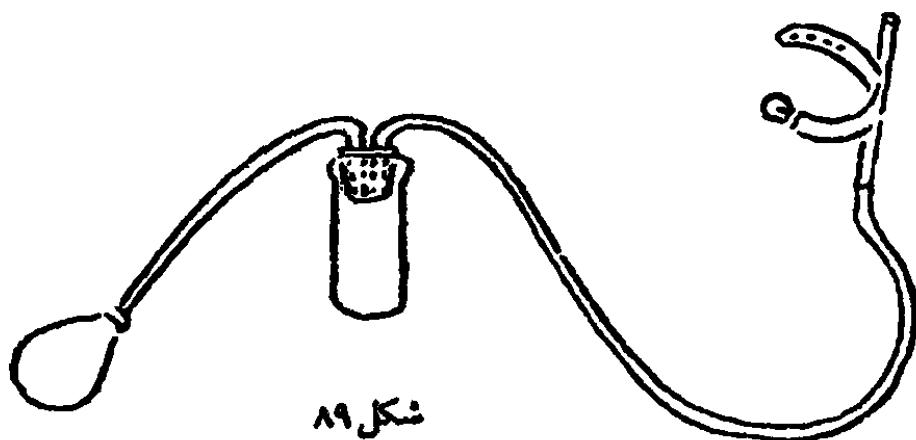
### عطر و ادوکلن

بوی خوش در ایجاد هیپنوتیزم نقش مهمی دارد. خود ما هم پس از استشمام یک رایحه دلپذیر، چشمان خود را بسته و در حالت آرامش نفس عمیقی می‌کشیم که در این عمل ساده سه عنصر یا زمینه هیپنوتیزمی وجود دارد. از دستیاران بنخواهید از عطر قوی گل محمدی یا رُز که یک سنت شرقی است استفاده کند. در دو گوشه صحنه دو منقل کوچک بگذارید و بر روی آتش آن چوب عود، اسفند یا سایر موادی که بو و دود دارند بریزید. در این وضعیت حضار از جمله گروه داوطلب خود را در شرایط غیرمعارف و جادویی احساس می‌کنند و هر لحظه انتظار دارند که واقعه خارق‌العاده‌ای رخ دهد.

### هیپنوتیزم کردن با زور و قلدری

اگرچه در جریان تحقق هیپنوتیزم قدرت تفکر و تجسم سوژه نتیجه کار را مشخص می‌کند و اگر تلقینات هیپنوتیزور مورد قبول او قرار

نگیرد کارآیی چندانی ندارد، ولی با این وجود بعضی از هیپنوتیزورهای غیر علمی که مدعی دارا بودن انرژی‌هایی هستند، گاه اعلام می‌کنند که می‌توانند هر سوژه‌ای را هیپنوتیزم کنند. از آنجا که از طریق هیپنوتیزم رسیدن به این هدف ممکن نیست، آنها با استفاده از برخی از داروهای هوشبر به این کار اقدام می‌کنند. برای این منظور مطابق (شکل ۸۹) یک شیشه را انتخاب می‌کنند و درب آن را محکم با چوب‌پنبه می‌بندند. در این چوب‌پنبه با دو لوله فلزی ظریف، دو سوراخ ایجاد کرده و در انتهای این دو لوله فلزی، دو لوله باریک پلاستیکی نصب می‌کنند. در سر یکی از این

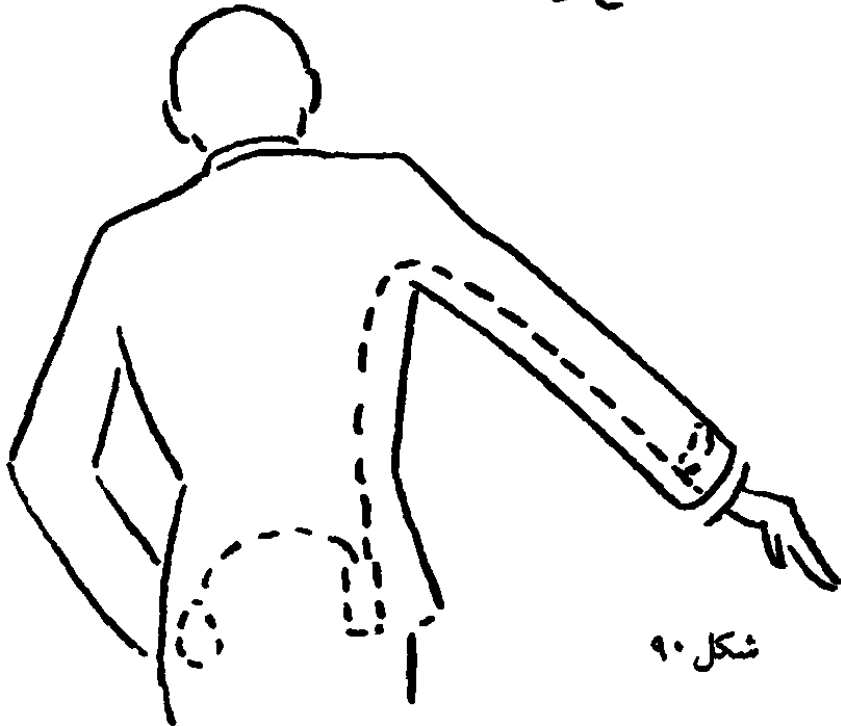


شکل ۸۹

لوله‌ها یک پوار - مانند آنچه در دستگاه فشار خون جیوه‌ای به داخل پوشش اطراف بازو هوا می‌دمد - نصب می‌کنند و در طرف دیگر به آن لوله بلندتری را اضافه می‌کنند و به انتهای آن هم یک لوله شیشه‌ای وصل می‌کنند. در سر پوار نیز یک دریچه یک طرفه که تنها هوا را به سمت خارج می‌راند، نصب می‌کنند.

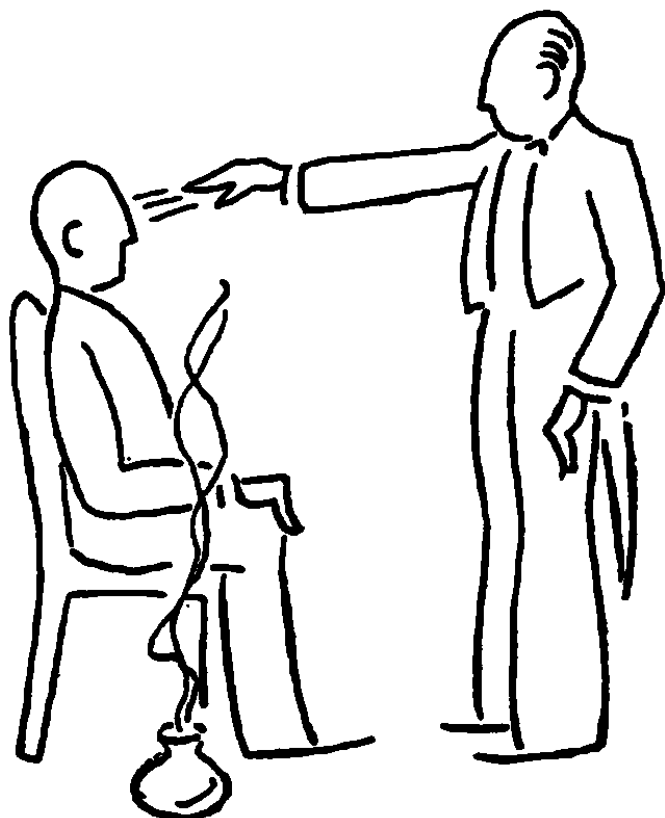
مطابق (شکل ۹۰) هیپنوتیزور در زیر لباس پوار را در جیب پشتی سمت چپ شلوارش قرار داده و ظرف کوچک محتوی داروی هوشبر را در جیب پشتی سمت راست شلوارش می‌گذارد و بعد لوله دیگر را از زیر پیراهن به طرف آستین دست راستش آورده و انتهای آن را با چسب به میچ

دستش - به طوری که خارج از میدان دید حضار باشد - وصل می کند. در این شرایط اگر با دست به پوار فشار وارد کند، داروی بیهوشی از آستین دست راست او خارج می شود.



برای استفاده از این وسایل، هیپنوتیزور سوژه را در مرکز صحنه بر روی یک صندلی می نشاند و در کنار سوژه یک منقل قرار می دهد که بر روی آتش آن عود یا برخی از چوبهای دیگر که با سوختن عطر و دود زیادی تولید می کنند، وجود دارد. به سوژه می گوید که برای هیپنوتیزم کردن او از یک روش اسرارآمیز شرقی استفاده می کند؛ در این شرایط مطابق (شکل ۹۱) هیپنوتیزور در مقابل سوژه قرار گرفته و به عنوان پاس دادن، انگشتان دستش را نزدیک صورت سوژه می برد و در حالی که او را تشویق به کشیدن نفسهای عمیق می کند، به بیان تلقینات لفظی می پردازد. از آنجا که بوی تند عود بوی داروی هوشبر را از بین می برد، سوژه و تماشاچیان متوجه استفاده از دارو نمی شوند. البته در این جریان می توان از عطر قوی گل محمدی و یا گلاب هم استفاده کرد.





شکل ۹۱

این روش که باید اکیداً مخفی نگهداشته شود، در واقع داروی هوشبر تا میزان زیادی مقاومت سوژه را از بین برده و در پایان کار او هیپنوتیزم می شود ولی در تحت هیچ شرایطی بیهوش نمی شود. آنچه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، این است که لوله هایی که از چوب پنبه می گذرند، نباید در موقع کج شدن شیشه در داخل مایع هوشبر باشند، زیرا در غیر این صورت به جای گاز محتوی داروی بی حس و بیهوش کننده، مایع بیهوش کننده به صورت سوژه پاشیده می شود.

## برخی از پدیده های اسرارآمیز دیگر

### هیپنوتیزم کردن گیاهان

همان دستگاه هوشبر را که در صفحات قبلی با عنوان «هیپنوتیزم

کردن بازور و قلدری» به شما معرفی کردیم، مورد استفاده قرار دهید و در حالی که انگشت دست راست خود را به نشانه انتقال انرژی یا پاس دادن بر روی یک گلدان حرکت می‌دهید، با دست چپ بر روی پوار فشار آورید تا بخارات داروی هوشبر بر روی برگهای گیاه جریان پیدا کند... در مقابل چشمان حیرت‌زده تماشاچیان به سرعت برگها پژمرده شده و می‌افتند و «به خواب می‌روند» به (شکل ۹۲) توجه بفرمایید. عده بسیار کمی از این حقیقت آگاهی دارند که گیاهان هم مانند حیوانات نسبت به



شکل ۹۲

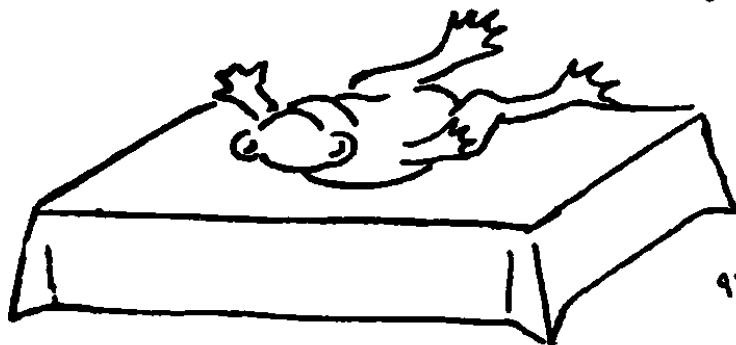
داروهای هوشبر عکس العمل نشان می‌دهند. اگر با اعتماد به نفس در جریان یک سخنرانی که در دفاع از انرژی مغناطیس و قدرتهای فردی ایراد می‌شود، از این آزمایش هم استفاده شود، تماشاچیان بیچاره چاره‌ای غیر از تسلیم و رضا نخواهند داشت.

## هیپنوتیزم کردن حیوانات

برخی از حیوانات کوچک از جمله انواعی از موشها و پرندگان را می‌توان به همان صورتی هیپنوتیزم کرد که در آزمایش «هیپنوتیزم کردن گیاهان» به کمک داروهای هوشبر مشاهده کردید ولی برخی از روشهای دیگر هم وجود دارند که برای برنامه‌های نمایشی «طبیعی‌تر» به نظر می‌آیند.

بسیاری از حیوانات در شرایط خطرناک به صورت طبیعی کاملاً بی‌حرکت می‌شوند تا با نوعی استتار از دید حیوانات شکارچی به دور بمانند. در تمام این آزمونها به نوعی از این نکات ظریف فیزیولوژیک یا سایکولوژیک حیوانات که برای عامه مردم شناخته شده نیست، استفاده شده است.

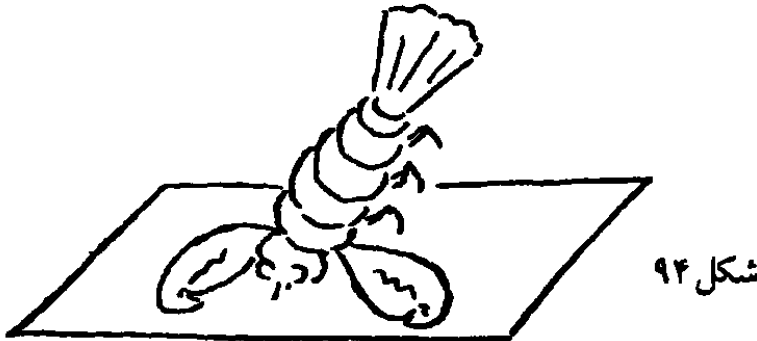
انواع قورباغه و مارمولک برای برنامه‌های نمایشی هیپنوتیزم مناسب هستند. برای انجام این کار این حیوانات را به پشت به روی میز بخوابانید و برای چند ثانیه آنها را در این وضعیت نگهدارید. پس از آن به آرامی دستان را از روی بدن حیوانات بردارید در این شرایط حیوان برای مدتی به حالت خوابیده باقی می‌ماند (شکل ۹۳). برای بیدار کردن حیوان می‌توانید محکم دستهای خودتان را به هم بزنید یا وضعیت حیوان را به حالت عادی برگردانید.



شکل ۹۳

## هیپنوتیزم کردن لوستر یا خرچنگ دریایی

این حیوان که به رنگ قرمز است بیشتر شبیه به میگو است تا خرچنگ، به هر حال از خوراکیهای دریایی گران قیمت کشورهای غربی است. این جانور دریایی بسیار متحرک بوده و از حیوانات تماشایی و مورد علاقه کودکان است. برای بی حرکت کردن یا خواباندن این حیوان، آن را به سر روی میز بگذارید و از دستها یا چنگالهای آن به عنوان پایه و تکیه گاه استفاده کنید. اگر حیوان را برای مدت کوتاهی در این شرایط قرار دهید، به سرعت به خواب می رود (شکل ۹۴) و کاملاً بی حرکت می شود. برای آنکه حیوان را به شرایط عادی برگردانیم، کافی است که دوباره آن را بر روی پاهایش قرار دهیم.



## هیپنوتیزم کردن جوجه

برای هیپنوتیزم کردن جوجه گردن حیوان را بگیرید و کمی سرش را به روی تنه اش فشار دهید. پس از آن حیوان را آرام بر روی میز بخوابانید و با یک گچ از نوک جوجه به طرف خارج یک خط مستقیم بکشید که حدود پنجاه سانتیمتر طول داشته باشد (شکل ۹۵). پس از آن به آرامی دستان را از روی بدن جوجه بردارید. مشاهده می کنید که پرنده برای مدتی ساکت و بی حرکت باقی می ماند.



شکل ۹۵

### هیپنوتیزم کردن خوکچه هندی

هیپنوتیزم کردن خوکچه هندی ساده تر است. برای انجام این کار چند بار جانور را به دور بدنش بچرخانید و پس از آن حیوان را به پشت بر روی میز قرار دهید (شکل ۹۶). در این شرایط خوکچه هندی تا زمانی که شما بخواهید، در این وضعیت باقی می ماند. برای بیدار کردن حیوان خیلی ساده به سوراخهای بینی اش بدمید.

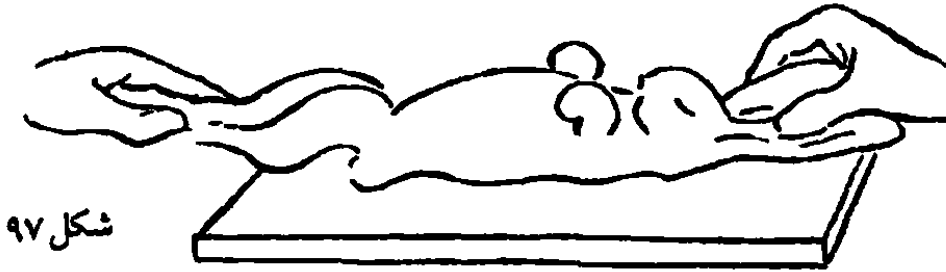


شکل ۹۶

### هیپنوتیزم کردن خرگوش

برای انجام این کار حیوان را به پشت بر روی میز بخوابانید. با دست راست گوشهای حیوان را گرفته و آن را آرام و بی حرکت بر روی یک میز قرار دهید و با دست چپ پاهای حیوان را به سمت مخالف بکشید (شکل ۹۷).

حیوان را حدود ۳۰ ثانیه کاملاً بی حرکت، در این وضع کشیده شده و خوابیده به پشت نگهدارید و بعد به آهستگی آن را رها کنید. برای



شکل ۹۷

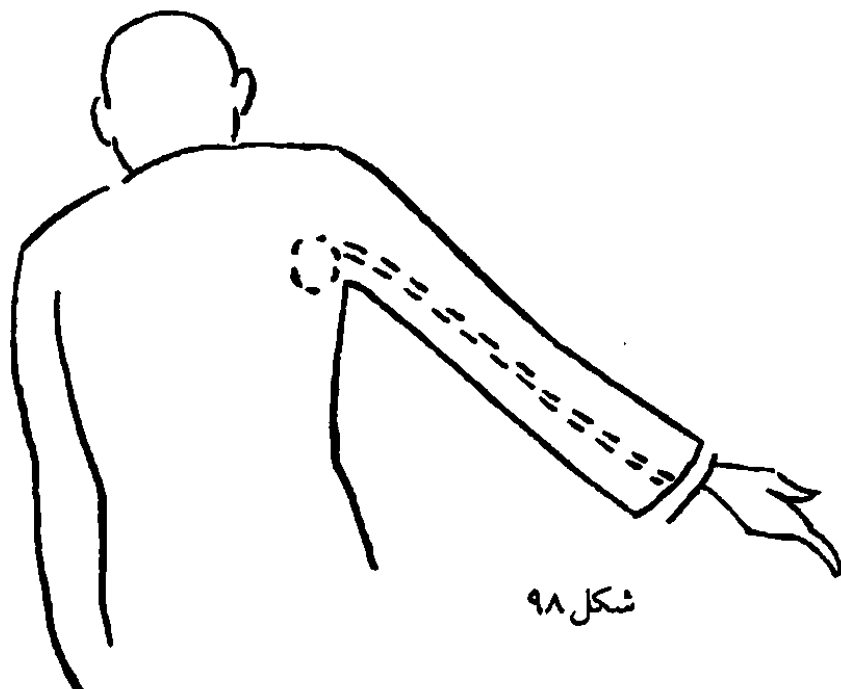
آنکه حیوان را بیدار یا از این حالت خارج کنید، کافی است که سریعاً در سوراخهای بینی اش بدمید یا آن را به وضعیت عادی بر روی پاها قرار دهید. خرگوش فوراً بیدار شده و به گوشه و کنار می دود.

### آزمون احساس شیرینی شدید در دهان

این آزمون بیشتر یک شعبده بازی و تردستی است. شما می دانید تماشاچیان یک برنامه شعبده بازی با آنکه بسیاری از اعمال شعبده باز را واقعی نمی پندارند، با این وجود او را فردی حقه باز نمی دانند، بلکه فکر می کنند، کار شیرین و سرگرم کننده او ایجاب می کند که از این ترفندها استفاده کند.

برای انجام این تست یک توپ لاستیکی نرم و کوچک را که کمی از یک گردو بزرگتر است، انتخاب کنید. در یک قسمت آن سوراخی تعبیه کنید و یک لوله لاستیکی بلند به آن وصل کنید. طول لوله باید به اندازه ای باشد که اگر توپ کوچک پلاستیکی را زیر بغلتان - در حفره زیر بغل - جاسازی کنید، نوک لوله به نوک آستین کت شما برسد. بعد سوراخی در توپ پلاستیکی ایجاد و مقداری پودر لطیف ساخارین در آن بریزید. این وسیله را مطابق (شکل ۹۸) در بغلتان جاسازی کنید.

پس از آن یک قطعه قند بزرگ را در دستتان بگیرید و از تماشاچیان بخواهید که شدیداً و عمیقاً طعم شیرین این قند را تجسم و تخیل



شکل ۹۸

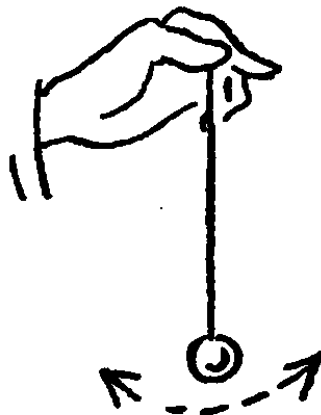
کنند، البته به سرعت از روی صحنه به پایین بیایید و در ردیف جلوی تماشاچیان با فشار دادن حفره زیر بغل خودتان، با دست پاسهایی بر روی صورت حضار بدهید. پودر ظریف ساخارین که بسیار شیرین است به علت لطافت و نرمی زیاد در هوا دیده نمی شود ولی ورود مقدار ناچیزی از آن به دهان برخی یا همه تماشاچیان باعث می شود تا آنان مزه شیرین را حس کند و به این ترتیب عمیقاً به قدرت تلقینات شما ایمان پیدا کنند. این تجربه زمینه را برای موفقیت شما در بقیه کارها فراهم می سازد.

### پاندول شورول<sup>۱</sup>

ساختن پاندول شورول بسیار ساده است. شما خیلی ساده می توانید با اتصال یک انگشتی نسبتاً سنگین به انتهای یک نخ سی - چهل سانتیمتری، یک پاندول درست کنید. انتهای نخ بین انگشتان شست و نشانه دست راست (اگر چپ دست هستید دست چپ) قرار گرفته و

۱. Chevreul شورول نام طراح این وسیله ساده است. «مترجم»

انگشتی به پایین، به حالت آزاد رها می شود. از این وسیله ساده می توانید به خوبی برای عملیات صحنه استفاده کنید (شکل ۹۹). زمانی که سوژه (یا سوژه ها) این پاندول را در دست دارد، به او تلقین کنید که پیش خودش فکر کند که پس از مدتی این پاندول از راست به چپ حرکت می کند. مشاهده می کنید که کار به این صورت تحقق پیدا می کند. بعد از مدتی به او تلقین کنید که حالا پاندول در جهت جلو به عقب، در جهت گردش عقربه های ساعت یا برخلاف عقربه های ساعت به حرکت درمی آید. وضع به همین صورت اتفاق می افتد. البته پس از آنکه مشاهده کردید یک حرکت به خوبی صورت می گیرد، به سوژه تلقین کنید که حالا پاندول از حرکت باز می ایستد. بعد در زمینه حرکت پاندول در جهت دیگر به سوژه تلقین کنید.



شکل ۹۹



## بخش بیست و دوم

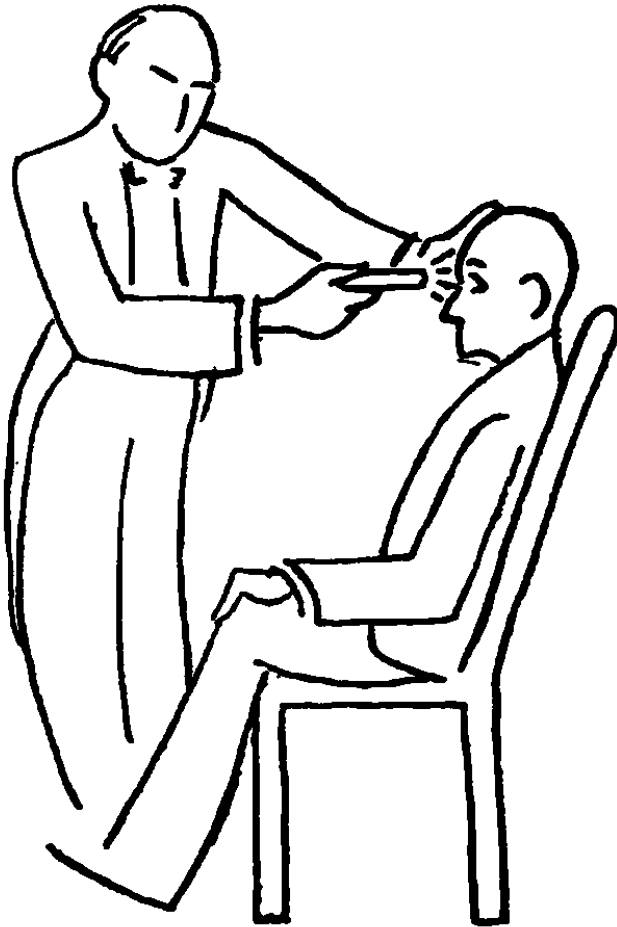
# هیپنوتیزم کردن با وسایل مکانیکی

این وسایل با جذابیت نمایشی زیادی که دارند، به خوبی می‌توانند در نمایشهای هیپنوتیزمی مورد استفاده قرار بگیرند. از آنجا که این وسایل شدیداً توجه سوژه‌ها را به خود جلب می‌کنند، لذا هیپنوتیزم کردن آنها با سهولت بیشتری صورت می‌گیرد و به گیرایی و هیجان برنامه هم می‌افزاید.

### هیپنوتیزم به کمک یک منبع نوری پر قدرت

دوست من چارلز کوک یک روش جدید و بسیار جذاب برای هیپنوتیزم کردن طراحی کرده که براساس قانون بقای اثر نوری در ته چشم استوار است برای انجام آن تنها به یک وسیله ساده یعنی چراغ قوه جیبی نیاز داریم.

در این تکنیک سوژه بر روی یک صندلی راحت قرار می‌گیرد و برای هیپنوتیزم شدن آماده می‌شود. شما باید یکباره به طرف او بروید و ضمن خم شدن به جلو، کف دست چپتان را بر روی چشم راست او قرار داده و نور یک چراغ قوه را بر روی چشم چپ او متمرکز سازید. در این هنگام فاصله چراغ از چشم سوژه باید در حدود سه تا چهار سانتیمتر باشد. (شکل ۱۰۰). از سوژه بخواهید که کاملاً بر روی منبع نوری متمرکز شود و همگام با آن تمام بدن خود را کاملاً در شرایط آرامش و ریلکس گسترده قرار دهد. پس از حدود سی ثانیه از او بخواهید که چشمانش را محکم به یکدیگر بچسباند. بر اثر تأثیرات ناشی از بقای آثار نوری بر روی



شکل ۱۰۰

چشم، او تا مدتها یک نور شدید در چشمش احساس می کند. بنابراین برای تقویت این احساس به او بگویید: «در این لحظه شما یک لکه نور پر قدرت را در داخل چشمانتان احساس می کنید. این لکه نور در گذر زمان تغییر اندازه و رنگ می دهد. هرچند این امکان وجود دارد که برای لحظاتی این لکه نور از بین برود، ولی دوباره ظاهر می شود. به این لکه نور دقیق شوید. همانطور که شما به این اثر نوری توجه می کنید. احساس می کنید که لحظه به لحظه خواب آلود و خواب آلودتر می شوید و پس از مدتی به خواب عمیقی فرو می روید.» به این ترتیب در این لحظه به بیان «فرمول خواب» می پردازید. این روش هیپنوتیزم کردن بر این اصل متکی است که به جای یک نقطه خارجی برای تمرکز، یک نقطه درونی را برای

تمرکز کردن به وجود بیاورید. پس از تجربه، احساس می کنید که این روش بسیار مؤثر و مفید است.

### دکمه یا هیپنوگراف هندی

از طریق نقاشی یا فتوکپی طرحی مشابه (شکل ۱۰۱) را بر روی یک قطعه کاغذ رسم کنید و آن را بر روی یک قطعه دکمه به قطر چهارسانتیمتر یا یک تکه مقوا بچسبانید. بهتر است بقیه قسمت‌های دکمه یا مقوا سیاه باشد. به این ترتیب سعی کنید چند عدد از این دکمه‌ها یا هیپنودیسکها را تهیه بفرمایید. با پرس کردن یا قراردادن آنها در لایه‌های سخت، می‌توانید برای مدتهای طولانی آنها را تمیز و زیبا حفظ کنید.



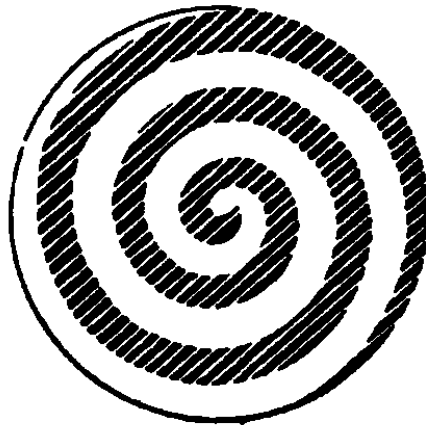
شکل ۱۰۱

پس از آنکه این شکلها آماده شدند، از سوژه بخواهید که با دست چپ (اگر با دست راست کار می‌کند) یکی از آنها را در بالای سرش یا مقابل چشمانش بگیرد، البته استقرار آن در بالای سر بهتر است. از سوژه بخواهید که به نقطه سفید داخل این شکل خیره شود و از آن به عنوان نقطه تمرکز استفاده کند. پس از آن مطابق آنچه که می‌دانید در مورد خسته شدن و سنگین شدن پلکها و محو شدن این دایره سفید مطالبی را به او تلقین کنید و در لحظات بعدی از پیدایش لرزش در نقطه سفید و پیدایش اشک

و سوزش در چشمان او سخن بگویید. اضافه کنید بعد از آنکه چشمانش بسته شدند، دست او به طور خود به خود سنگین و سنگین تر می شود و بالاخره بر روی پاهای او می افتد و این کار عمق خلسه او را سنگین و سنگین تر می کند. این یکی از بهترین روشهای ممکن برای ایجاد هیپنوتیزم گروهی به شمار می آید.

### مارپیچ ایجاد کننده هیپنوتیزم

دستگاهی که به شرح آن می پردازیم، یکی از بهترین و مؤثرترین وسایلی است که برای ایجاد هیپنوتیزم گروهی مورد استفاده قرار می گیرد.

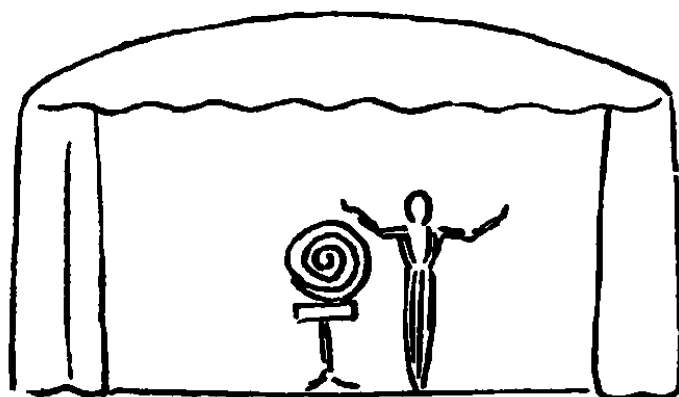


شکل ۱۰۳

ساختن این دستگاه بسیار ساده است. برای این منظور می توانید مطابق (شکل ۱۰۳) مارپیچی را با مرکب، به صورت سیاه و سفید بر روی کاغذ رسم کنید که قطر آن در حدود سی سانتیمتر باشد (بهتر است این طرح را یک طراح برایتان رسم کند). این صفحه نقاشی شده را که می توانید آن را «هیپنودیسک» بنامید، بر روی صفحه چرخان گرامافون نصب کنید. بعد این مجموعه را طوری بر روی دیوار نصب کنید که هیپنودیسک روبروی تماشاچیان (و ترجیحاً بالاتر از سطح چشم آنان) قرار بگیرد. پس از آنکه تماشاچیان در صندلیهای خود به حالت آرامش قرار گرفتند، موتور

دستگاه یا گرامافون را روشن کنید تا ماریپچ شروع به چرخیدن بکند. هر قدر سالن بزرگتر و تعداد تماشاچیان شما بیشتر باشد، می‌توانید از هیپنودیسک بزرگتری استفاده کنید.

در استفاده از این دستگاه همان اصولی را مورد توجه قرار دهید که قبلاً در آموزش هیپنوتیزم گروهی مورد استفاده قرار می‌گرفتند. اگر پزشک، ماما یا دندانپزشک به علت مشغله زیاد نتوانند در کلاس حضور به هم رسانند، برای تلقینات لفظی می‌توانند حتی از نوار صوتی بهره ببرند. به جای آنکه از تماشاچیان بخواهید به نقطه‌ای در سقف یا به چشمان شما خیره شوند، از آنها بخواهید که به نقطه‌ای در مرکز این ماریپچ چرخان تمرکز کنند. در (شکل ۱۰۴) چگونگی استفاده از این دستگاه بر روی صحنه نشان داده شده است.



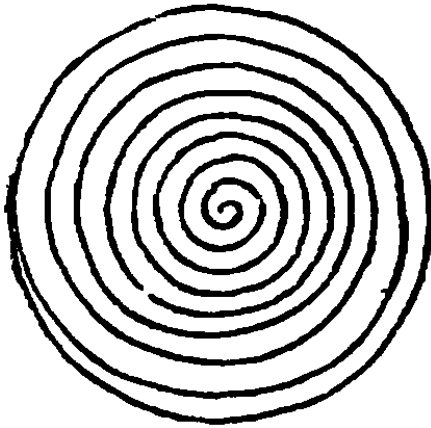
شکل ۱۰۴

### ماریپچ هیپنوتیزم کننده برای هیپنوتیزم فردی<sup>۱</sup>

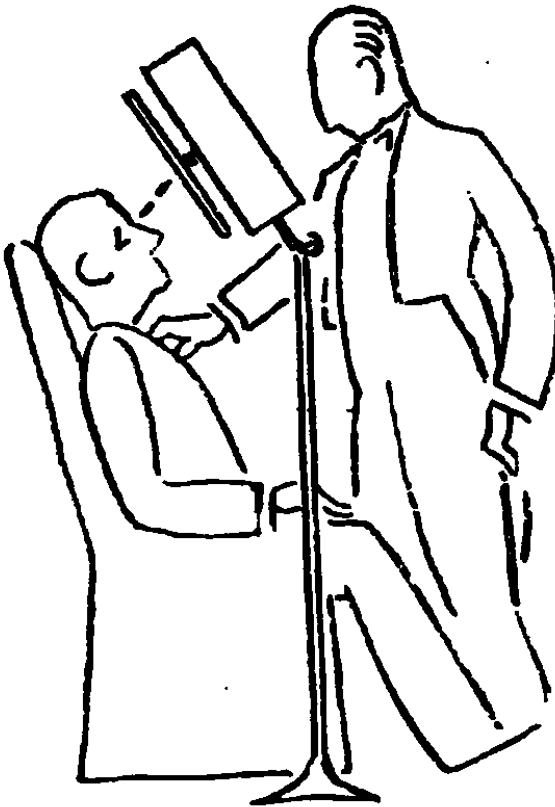
برای رسیدن به هدف می‌توانید مطابق (شکل ۱۰۵) یک هیپنودیسک سیاه و سفید به قطر سی سانتیمتر تهیه بفرمایید.<sup>۱</sup> این صفحه را

---

۱. در صفحه ۴۳ کتاب «روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم» طرح خیلی بهتری وجود دارد که به کمک دستگاههای فتوکپی می‌توانید آن را به هر اندازه که می‌خواهید، بزرگ کنید. «مترجم»



شکل ۱۰۵



شکل ۱۰۶

بر روی قسمت متحرک و چرخان یک گرامافون که در اغلب تعمیرگاههای لوازم صوتی به قسمت ارزان موجود است، نصب کنید و مطابق (شکل ۱۰۶) آن را بالا و مقابل چشمان سوژه مستقر سازید. فاصله بین این دیسک و چشمان سوژه باید در حدود پانزده سانتیمتر باشد. از او

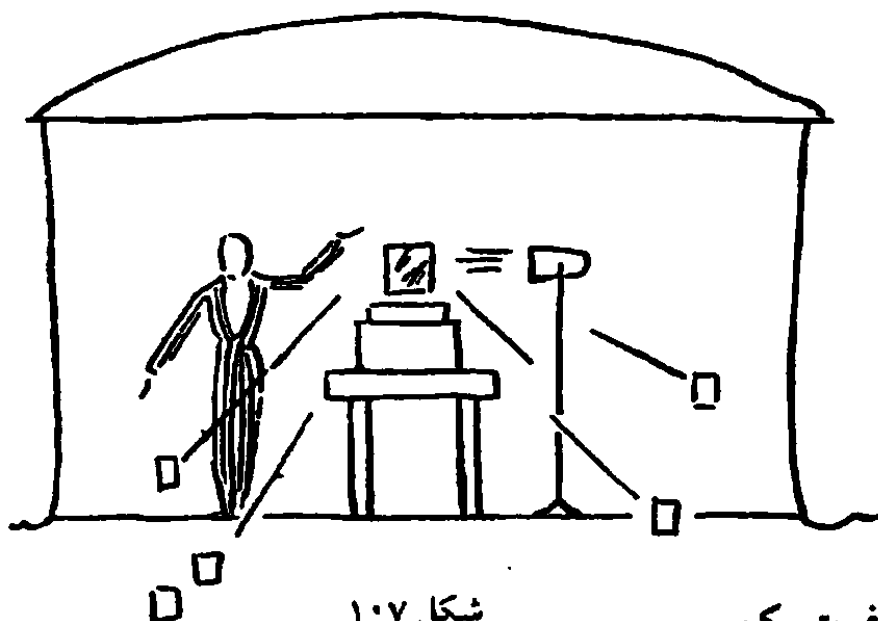
خواهش کنید تا زمانی که چشمانش (خود به خود) بسته بشوند، به مرکز این ماریچ نگاه کند. پس از آن دستگاه را روشن کرده و از هر متنی که لازم می‌دانید، برای القای خلسه هیپنوتیزمی استفاده کند. این هیپنودیسک بسیار مفید و مؤثر بوده و در مدت بسیار کوتاهی سوژه را هیپنوتیزم می‌کند.

از آنجا که وقت در مطب دندانپزشک، روانپزشک و ماما از اهمیت زیادی برخوردار است، می‌توان قبل از پذیرش بیمار، به کمک این دستگاه و یک نوار صوتی، تحت نظارت یکی از همکاران مطب، مریض را هیپنوتیزم کرد و بعد او را به مطب هدایت نمود. این دستگاه هم توسط چارلز کوک طراحی و ابداع شده است.

### آئینه هیپنوتیزم کننده

این دستگاه را که در (شکل ۸۳) ملاحظه می‌کنید، اگر در مرکز صحنه قرار دهید، وسیله‌ای بسیار پر قدرت و مؤثر برای القای هیپنوتیزم گروهی به شمار می‌آید. در استقرار دستگاه باید نهایت کوشش را به عمل بیاورید تا شعاعهای نورانی که از سطوح آئینه به اطراف می‌تابند چهره تمام افرادی را که در سالن حضور دارند، پوشانند. از سوی دیگر، سرعت چرخش آئینه دو رو باید متناسب با وسعت سالن باشد. تنها باتجربه و تکرار است که شما این نکات ظریف را درک می‌کنید. برای ایجاد هیپنوتیزم تنها یک سرعت متناسب وجود دارد، بنابراین سرعتهای کمتر یا بیشتر از آن مفید نیستند. برای به دست آوردن سرعت متناسب، شما خودتان بر یکی از صندلیهای سالن قرار بگیرید و از یکی از همکاران خود بخواهید که سرعت آئینه را زیاد یا کم کند تا اینکه سرعت دلخواه به دست بیاید.

برای رسیدن به هیپنوتیزم از حضار بخواهید که در صندلیهای خود آرام و به حالت ریلاکس قرار بگیرند و نگاه خود را بر روی آینه چرخان متمرکز سازند (شکل ۱۰۷). پس از آن با تشریفات کافی، این آینه چرخان را به حرکت درآورید و برای القای هیپنوتیزم گروهی به بیان تلقینات لفظی پردازید. ریتم یکنواخت تابش نور توسط این دستگاه، یک اثر هیپنوتیزم کننده بر قدرت را به وجود می آورد.



شکل ۱۰۷

چراغ ریتمیک

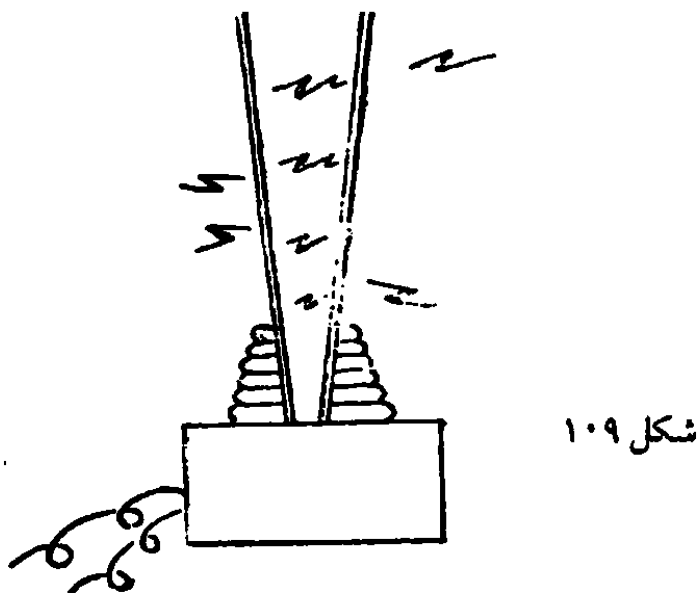
«مترونوم» دستگاهی است که با حرکت نوسانی خود مانند پاندول ساعت، زمان را به اندازه های مساوی تقسیم می کند و این فواصل زمانی را با صدای تیک تیک خود به گوش اطرافیان می رساند. یکی از موارد استفاده این دستگاه که به سادگی می توان آن را ساخت، در نواختن پیانو یا در واقع تنظیم سرعت نواختن پیانو است. برای استفاده از این دستگاه در هیپنوتیزم گروهی، چراغ کوچک ولی بر قدرتی را بر روی نوک عقربه مترونوم سوار کنید و در یک سالن نیمه تاریک، از تماشاچیان بخواهید که منبع نورانی نوک دستگاه را تعقیب کنند. حرکت موزون و



یکنواخت حرکت چراغ و صدای ریتمیک مترونوم که می‌تواند بایک تقویت کننده صوتی قویتر هم بشود، آثار هیپنوتیزم کننده پرقدرتی را به وجود می‌آورد.

### هیپنوتیزم به کمک الکتریسته

یکی از وسایل بسیار دیدنی ولی کم قدرت برای ایجاد خلسه هیپنوتیزمی «نردبان یعقوب» است که یک وسیله الکتریکی به شمار می‌رود که با برق فشار قوی کار می‌کند. ساختمان این دستگاه بسیار ساده بوده و برق پرفشار را از طریق یک ترانسفورماتور به دو میله فلزی می‌رساند. این دو میله فلزی مطابق (شکل ۱۰۹) به صورتی قرار گرفته‌اند



که قسمت پایین آنها به هم نزدیکتر و قسمت بالایی آنها از یکدیگر دورترند. زمانی که دستگاه به جریان پرقدرت الکتریکی وصل می‌شود، یک قوس الکتریکی آبی‌رنگ در قسمت پایینی میله‌های فلزی ایجاد می‌شود که بتدریج مانند پله یک نردبان به سمت بالا حرکت می‌کند و معمولاً به طور همزمان چند پله درخشان نوری در میان این دو میله تشکیل

می شود.

از آنجا که این دستگاه دیدنی برای هیپنوتیزم گروهی چندان مؤثر و کارساز نیست، بیشتر آن را برای هیپنوتیزم فردی - آن هم برای افراد به شدت هیپنوتیزم پذیر - مورد استفاده قرار دهید. پس از آنکه در یک اتاق نیمه تاریک این دستگاه را به برق وصل کردید، به بیان تلقینات هیپنوتیزمی پردازید.

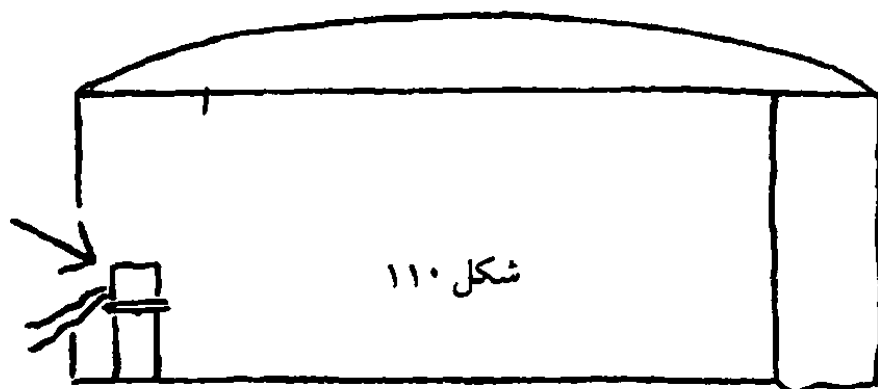
این دستگاه قوسهای الکتریکی را به طور ریتمیک به وجود نمی آورد، بنابراین شما باید بیشتر به قدرت هیپنوتیزم پذیری زیاد سوژه و تلقینات لفظی خودتان متکی باشید.

احتیاط. از آنجا که در حدود ۵۰/۱۰۰۰ ولت الکتریسته در این دستگاه وجود دارد، معمولاً از آن برای نورافشانی در اعیاد و جشنهای بزرگ و پرخرج استفاده می شود. روشن است برای راه اندازی این وسیله باید یک مهندس برق اقدامات حفاظتی مربوط به آن را دقیقاً و از نزدیک زیر نظر داشته باشد.

### نوسان دهنده مافوق صوت

در اینجا وسیله ای را شرح می دهیم که یکی از بزرگترین عوامل مؤثر در موفقیت برنامه های هیپنوتیزم صحنه است. در گوشه ای از صحنه و دور از چشم همگان یک «اوسیلاتور» یا نوسان ساز الکتریکی نصب کنید و در کنار آن یک بلندگو قرار دهید. این بلندگو می تواند به یک تقویت کننده صوتی متصل باشد و به تقویت کننده نیز یک میکروفن وصل باشد که در مقابل نوسان ساز قرار گرفته است. صدای این نوسان ساز در حالت عادی به گوش نمی رسد زیرا سرعت نوسانهای آن بیشتر از حدی است که برای گوشهای انسان قابل درک باشد، هرچند می تواند انعکاس

یا پژواک مبهمی داشته باشد. (شکل ۱۱۰). سرعت نوسان‌سازی این دستگاه را در بالاترین حد نسبت به نوسانهای قابل درک تنظیم کنید. هرچند به صورت متعارف صدای این دستگاه به خوبی شنیده نمی‌شود، ولی با این وجود اثرات پرقدرتی در تلقین پذیری به جای می‌گذارد.



به عبارت دیگر، هرچند آگاهانه شنیده نمی‌شود، ولی آثار خویش را در سطح ناخودآگاه به متصفه ظهور و بروز می‌رساند. به این ترتیب اگر همراه و همگام با صداهای شما پنخس شود، آثار تلقین‌پذیری بسیار پرقدرتی به جای می‌گذارد. شما می‌توانید در تمام طول برنامه خود از این دستگاه پرقدرت که کاملاً به صورت پوشیده‌ای عمل می‌کند استفاده کنید.

## سخن پایانی

با دانشها و روشهایی که طی صفحات این کتاب به شما ارائه شد نباید کوچکترین تردیدی باقی مانده باشد که شما می‌توانید در جلسات سخنرانی و کلاسهای درس برای گروه پزشکی و سایر رده‌هایی که مایل و مجاز به آموزش هیپنوتیزم هستند، در نقش یک استاد دانشمند ظاهر شوید. اگرچه به عنوان یک استاد، شما وظیفه دارید که به دانشجویان خود پاسخگو و گشاده‌دستی‌تئوریه‌ها و نکات عملی هیپنوتیزم را بیاموزید، ولی شاید لازم نباشد به آنایی که نمی‌خواهند استاد شوند، تمام رموز و اسرار هیپنوتیزم نمایشی را یاد بدهید.

صحنه هیپنوتیزم نمایشی و آموزشی بسیار وسیع است. مسلماً هر روز مطالب علمی نوتر و تکنیکهای عملی جدیدتر و مؤثرتری ابداع و عرضه می‌شوند. هرگز لحظه‌ای از آموختن تعلل نکنید و نگذارید شاگردان شما در سر کلاس نکات جدید را به شما متذکر شوند یا در واقع بیاموزند.

سعی کنید هرچه بیشتر مطالعه کنید. هر بار که شما به کتابخانه بروید، با عناوین و مطالب جدیدی برخورد می‌کنید. هر کتابی که مشاهده می‌کنید بخوانید. سعی کنید با قدرت ابداع و ابتکار به خلق و آفرینش پدیده‌های جدیدتر و جالب‌تری توفیق پیدا کنید.

موقعی که به مطالعه تئوریهای هیپنوتیزم می‌پردازید. با تضادها و اختلاف عقیده‌های زیادی روبرو می‌شوید. این اختلافات تأثیر زیادی در کار شما ندارند و بیشتر اساتید را در سمینارها به جان یکدیگر می‌اندازند. هیپنوتیزم را مهم و جدی تلقی کنید. بگذارید هیپنوتیزم طبیعت ثانویه شما باشد. برای آنکه یک استاد واقعی هیپنوتیزم باشید، درباره هیپنوتیزم زیاد صحبت کنید، کتابهای زیادی را مطالعه کنید، به تحقیق و

پژوهش پردازید و از همه مهمتر هرچه بیشتر تمرین کنید. بدون تردید مهمترین عاملی که از یک فرد معمولی یک استاد هیپنوتیزم می‌سازد، تمرین، تمرین و باز تمرین است.

قبل از آنکه این کتاب را ببندید، چند جمله برای شما می‌آورم که در واقع عصاره و خلاصه مطالب قبلی است: به خودتان ایمان داشته باشید، به سوژه‌هایتان ایمان داشته باشید و از همه مهمتر به تماشاچیانتان ایمان داشته باشید. آنها را دوست بدارید و همیشه به آنها احترام بگذارید.

## بخش ضمیمه

### موضوع سهل و ممتنع «عمق خلسه»

پس از آنکه فردی وارد خلسه هیپنوتیزمی شد، وجود روشهای فراوان برای عمیقتر کردن خلسه او و تلقینات مکرر و مستمر هیپنوتیزور به سوژه برای وارد شدن یا رسیدن به «خواب عمیق و بسیار عمیق» نمایانگر این حقیقت است که هیپنوتیزم سطوح و درجات متعددی دارد.

فردی که وارد خلسه هیپنوتیزمی می شود، تا حد مشخصی تلقین پذیر است و هر قدر استعداد یا ظرفیت هیپنوتیزم پذیری بیشتری داشته باشد، در عمق بیشتری از خلسه قرار می گیرد. از آنجا که در هر عمقی از خلسه، سوژه به سطح خاصی از تلقینات جواب مثبت می دهد، برای انجام هر اقدام در زمینه های پزشکی، دندان پزشکی و مامایی، سوژه را باید به عمق مناسبی برسانیم که برای انجام پدیده هیپنوتیزمی دلخواه نیاز است. در مورد پدیده های هیپنوتیزمی متداول نیز همین قاعده حاکم است. به عنوان مثال برای آنکه بتوانیم یک سوژه هیپنوتیزمی را دچار انجماد عضلانی کرده و او را بر روی دو صندلی قرار دهیم، برعکس منظره گیر او اعجاب انگیزی که دارد، تنها به یک خلسه سبک هیپنوتیزمی نیاز داریم و شاید بیشتر از ۹۰ درصد افراد جامعه به راحتی بتوانند در این وضعیت قرار بگیرند.

ولی اگر نیاز به استقرار پدیده بیحسی دستکشی داشته باشیم، باید خلسه سوژه عمیقتر شده و به خلسه متوسط برسد. شاید حدود ۶۰ درصد از افراد جامعه بتوانند به این حالت برسند.

چنانچه بخواهیم پدیده های مانند توهمات مثبت یا منفی بینایی یا شنوایی را از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی ایجاد کنیم، خلسه سوژه

باید خیلی عمیقتر بشود و شاید کمتر از ۱۰ درصد از افراد جامعه بتوانند به این عمق از خلسه برسند.

اگر پدیده‌های هیپنوتیزمی را از ساده به مشکل پشت سرهم بنویسیم، یک جدول تلقین‌پذیری به دست می‌آید. قبلاً در برخی از ترجمه‌های کتابهای معتبر علمی<sup>۱</sup> به «جدول دیویس و هوسباند» اشاره شده است که دامنه پدیده‌های هیپنوتیزمی را از ساده به مشکل و به ۳۰ بخش تقسیم کرده است. در این کتاب برای اولین بار به زبان فارسی به شرح و تفسیر «جدول لوکرون و بوردو» می‌پردازیم که این طبقه‌بندی را طی یک مجموعه ۵۰ قسمتی ارائه کرده است.

### جدول عمق خلسه به روایت «لوکرون و بوردو»

| علامت مشخصه                               | درجه | عمق خلسه هیپنوتیزمی |
|---|------|---------------------|
| به هیچ تلقینی عکس العمل مثبت نشان نمی‌دهد | ۰    | غیر حساس            |
| ریلاکس شدن جسمی                           | ۱    | هیپنوتیدال یا شبه   |
| سیمای خواب آلود                           | ۲    | هیپنوتیزمی          |
| پرش پلکها                                 | ۳    |                     |
| بسته شدن خود به خود چشمها                 | ۴    |                     |
| ریلاکس شدن فکری، خواب آلودگی نسبی ذهنی    | ۵    |                     |
| سنگین شدن اندامها                         | ۶    |                     |
| کاتالپسی چشمها                            | ۷    | خلسه سبک            |
| کاتالپسی نسبی اندامها                     | ۸    |                     |
| امکان مهار برخی از عضلات کوچک             | ۹    |                     |

۱. هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی، تألیف دکتر جان هارتلند، صفحه ۳۵.
۲. زایمان بدون درد با هیپنوتیزم، تألیف دکتر ویلیام کروجر، صفحه ۱۰۱.
۳. تئوریا و کاربردهای هیپنوتیزم، تألیف دکتر رافائل رودز، صفحه ۱۲۷.

| علامت مشخصه                                       | درجه | عمق خلصه هیپنوتیزمی |
|---|------|---------------------|
| ۱۰ کند شدن نبض، کند تر شدن و عمیق تر شدن تنفس.    |      |                     |
| ۱۱ سستی و رخوت گسترده (در حرکت، عمل، صحبت و تفکر) |      |                     |
| ۱۲ شل شدن و پیدایش حالت مشابه خواب در فک تحتانی   |      |                     |
| ۱۳ برقراری «راپورت» بین سوژه و هیپنوتیزور         |      |                     |
| ۱۴ امکان تحقق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی ساده      |      |                     |
| ..... ۱۵  |      |                     |
| ۱۶ تغییرات شخصیتی                                 |      |                     |
| ۱۷ احساس سنگینی در تمام بدن                       |      |                     |
| ۱۸ احساس جدا شدن روح از جسم                       |      | خلصه متوسط          |
| ..... ۱۹  |      |                     |
| ۲۰ مهار کامل عضلاتی                               |      |                     |
| ۲۱ فراموشی «آمنزی» نسبی                           |      |                     |
| ۲۲ بیحسی دستکشی                                   |      |                     |
| ۲۳ توهّمات لمسی                                   |      |                     |
| ۲۴ توهّمات شنوایی                                 |      |                     |
| ۲۵ توهّمات بویایی                                 |      |                     |
| ۲۶ حدّت حواس نسبت به شرایط محیطی                  |      |                     |
| ..... ۲۷  |      |                     |
| ۲۸ قدرت باز کردن چشمها، بدون خروج از خلصه         |      | خلصه عمیق یا        |
| ۲۹ نگاه ثابت و گشادی مردمک در زمان                |      | سومنامبولیسم        |
| باز کردن چشم                                      |      |                     |



| علامت مشخصه | درجه  | عمق خلصه هیپنوتیزی |
|-------------|---|--------------------|
| ۳۰          | سو منامبولیسم   |                    |
| ۳۱          | فراموشی کامل خاطرات خلصه  |                    |
| ۳۲          | آمنزی طبقه بندی شده از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزی  |                    |
| ۳۳          | بیحسی کامل و گسترده   |                    |
| ۳۴          | بیحسی کامل از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزی   |                    |
| ۳۵          | قبول تلقینات بعد از هیپنوتیزی عجیب و غریب   |                    |
| ۳۶          | حرکات غیر قابل کنترل کره چشمها  |                    |
| ۳۷          | احساس سبکی، غوطه ور بودن در فضا، تکان خوردن، تورم پیدا کردن، احساس خروج روح از بدن                |                    |
| ۳۸          | سخنی و کندی حرکات عضلانی و عکس العملها  |                    |
| ۳۹          | افزایش و کاهش متناوب صدای هیپنوتیزور (همانند حالت احساس صدای رادیو در زمان میزان کردن یک ایستگاه) |                    |
| ۴۰          | کنترل اعمال دستگاههای بدن (مانند ضربات قلب، فشارخون و دستگاه گوارش)                               |                    |
| ۴۱          | یادآوری خاطرات فراموش شده (هیپرمنزی)  |                    |
| ۴۲          | سیر قهقراپی در زمان   |                    |
| ۴۳          | توهمات بینایی مثبت از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزی   |                    |
| ۴۴          | توهمات بینایی منفی از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزی   |                    |
| ۴۵          | توهمات شنیداری مثبت از طریق   |                    |

تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

۴۶ توهامات شنیداری منفی از طریق

تلقینات بعد از هیپنوتیزمی

۴۷ امکان ایجاد رؤیا یا خواب دیدن (در حالت

خلصه یا از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی)

۴۸ هیپرستزی

۴۹ احساس رنگها

۵۰ یک حالت گیجی گسترده که در آن تمام

حرکات خود به خود مهار می شود. فردی را

که در شرایط سومنا بولیستی است، می توان با

تلقین مستمر به این حالت رساند.

\* \* \*

همانطور که در شرح و تفسیر جدول دیویس و هوسباند در سایر

ترجمه های اینجانب در زمینه هیپنوتیزم آمده است، تصور می شود:

\* رسیدن به مدارج بالاتر کند و تدریجی - مانند طی پله های یک

ساختمان - صورت می گیرد، هرچند این امکان همیشه وجود دارد که یک

فرد در لحظاتی در مسیر خود چند پله را یکباره طی کند.

\* فردی که بتواند به سطحی (درجه ای) از هیپنوتیزم شدن برسد،

حتماً می تواند به سطوح (درجات) پایین تر از آن هم برسد و مشخصات هر

درجه را ظاهر سازد.

\* برای آنکه میزان هیپنوتیزم پذیری یک سوژه دقیقاً مشخص

شود، از درجات کم شروع به آزمایش او کنید، بالاترین درجه ای که

شخص به تلقینات شما به خوبی جواب می‌دهد، نمایانگر عمق خلسه او است.

★ معمولاً هر فرد پس از پنج بار هیپنوتیزم شدن و استفاده از روشهای کلاسیک رسیدن به عمق خلسه، به درجه‌ای دسترسی پیدا می‌کند که برای تمام عمرش ثابت باقی می‌ماند. این سطح هیپنوتیزم‌پذیری زمانی تغییر می‌کند که در وضع روحی و روانی سوژه تحولات و تغییرات زیادی روی دهد.

## فهرست آثار مترجم

الف: هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم

۱. دایرةالمعارف هیپنوتیزم: تألیف اورماند مک گیل، انتشارات جمال الحق.
۲. روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم: تألیف هاری آرونز، انتشارات جمال الحق.
۳. هیپنوتیزم هارتلند: نگارش دکتر هارتلند، انتشارات جمال الحق.
۴. هیپنوتیزم علمی نوین: نگارش دکتر ریچارد شروت، انتشارات اطلاعات.
۵. بررسی علمی خود هیپنوتیزم: نگارش دکتر ریچارد شروت، انتشارات اطلاعات.
۶. شگفتیهای هیپنوتیزم: تألیف والتر جیپسون، انتشارات اسپرک.
۷. هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی: نگارش دکتر هارتلند، انتشارات اسپرک.
۸. کاربرد هیپنوتیزم در بیماریهای زنان، مامایی و جراحی: تألیف دکتر هارتلند و دکتر هیلگارد، انتشارات اسپرک.
۹. تئوریها و کاربرد هیپنوتیزم: تألیف دکتر رافائل رودز، نشر ویس.
۱۰. نحوه کاربرد قدرت خود هیپنوتیزم: تألیف دکتر ژوزف هاریمن، انتشارات اسپرک.
۱۱. زایمان بی درد با هیپنوتیزم: تألیف دکتر کروجر، انتشارات نوید.
۱۲. ترک سیگار با هیپنوتیزم: تألیف دکتر لسلای لکرون، انتشارات کیهان.
۱۳. روشهای هیپنوتیزم سریع و هیپنوتیزم کودکان: نگارش هاری آرونز، نشر ویس.

ب: مدی تیشن

۱۴. ذن مدی تیشن و طریقت هنرهای رزمی: نگارش استاد بزرگ تیشن دشی مارو، انتشارات جمال الحق.

۱۵. مدی تیشن، طریقت باطنی: نگارش نائومی همفری، نشر ویس.

۱۶. مدی تیشن، عرفان کهن: نگارش ماهاریشی ماهش یوگی، نشر ویس.

۱۷. ذن مدی تیشن، ذن ناب یا شی کان تازا: نگارش شوها کو او کو مورا، نشر ویس.

### ج: یوگا

۱۸. درخت یوگا: نگارش ب. ک. س. آیین گار، انتشارات جمال الحق.

۱۹. یوگا درمانی، سلامتی و تندرستی با یوگا: نگارش سونیا ریچموند، انتشارات جمال الحق.

۲۰. هنر یوگا: نگارش ب. ک. س. آیین گار، نشر گستره.

۲۱. یوگای جامع «اینتگرال یوگاهاثا»: نگارش سوآمی یوگی راج سات چی داناندا، نشر معین.

### د: پاراسایکولوژی

۲۲. پرواز روح در ۳۰ درس: نگارش دکتر کیت هاراری، انتشارات جمال الحق.

۲۳. اثر روان بر ماده: نگارش اسکات روگو، انتشارات جمال الحق.

۲۴. پدیده‌های روانی هیپنوتیزم: تألیف سیمئون ادموندز، نشر ویس.

۲۵. تقویت نیروهای روحی و روانی: تألیف زاک مارتین، نشر ویس.

۲۶. روح‌های تسخیر شده: تألیف دکتر ویلیام سارجنت، انتشارات امیر کبیر.

در افغان افراد جامعه همواره ساجوی و هیپنوتیزم  
بیوندی دیرینه داشته، و این به دلیل جذابیت خارق العاده و  
سبکی بر رمز و رازی است که هیپنوتیزم دارد.

در این کتاب برای همه مردم یک فرصت بی نظیر تقدیم  
می آید تا با بیانی صریح و صمیمی بر اساس مفاهیم و معارف  
علمی با تمام اسرار درونی و پوشیده هیپنوتیزم اصیل آموزشی و  
تعالیمی آشنا شوند.

این کتاب ابتدا شما را با مضامین نظری هیپنوتیزم آشنا  
می کند و سپس به شرح روشهای ایجاد خلسه هیپنوتیزمی  
می پردازد. این روشها نه تنها توسط هیپنوتیزورها، طراحی  
شدند، بلکه پزشکان نیز با تسلط بر روشها و رموزی که مورد  
استفاده قرار می گیرد، توانسته اند در عصر ما به عنوان اساتید  
بی نظیر در زمینه های نظری و عملی از این دانش دل انگیز در  
تسکین این بردها و رنجهای بیماران به نحو مؤثر  
استفاده کنند.

هیپنوتیزم از آن دسته استعدادها و دستاوردهای مغوی  
و روحانی نیست که به صورت الهام یا تلقین های فانی به  
سالکان سخت کوش یا جموع متشیان سپرده قرار اعطا شود،  
بلکه مجموعه ای از پدیده ها و مقولات علمی است که تنها در  
مطالعات علمی و تمرینات مستمر و صورتان حاصل  
می شود.

برای آنهایی که همیشه نسبت به نکات و حرکات  
جادویی کنش و عطش صادقانه داشته اند در این کتاب علمی و  
مستند، از زمانه مک گیل، به افشاگری و رازگشایی اسرار  
ناگفته بسیاری می پردازد.

ناشر

۹۵۰۰ ریال